

14 KORTE GLOBALE ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Deze oefeningen kun je snel doen, maar behoud je aandacht. Ze ontspannen je hele lichaam. Je kunt ondertussen zoemen of zuchten.

- Wrijf met je vuisten over je buik
- Maak losse vuisten en trommel je hele lichaam wakker. Begin je linkerschouder en zak naar je linkerteen, trommel vervolgens op je rechterzijde. Vergeet je hals zeker niet.
- Doe hetzelfde met je vingertoppen.
- Doe hetzelfde met vlakke handen.
- Masseer je oren.
- Hef je schouders op en laat ze vallen.
- Schud je hele lichaam los op een zucht. Laat je borstbeen niet inzakken. Hou het rechtop.
- Geef jezelf een simpele hoofdmassage door met je vingertoppen cirkelvormige bewegingen te maken door je haar.