De 7 ademhalingen

Dit is geen grootse of intense oefening. Juist niet eigenlijk. Ga lekker rustig zitten en voel eerst even hoe je zit. Zet je voeten op de grond als dat kan.

Adem vervolgens rustig in door je neus of mond en adem uit door je mond. Laat je uitademing net iets langer zijn dan je inademing. Lukt dat niet? Helemaal goed. Dan adem je gewoon zoals dat voor jou prettig voelt. Bij iedere uitademing nodig je een ander deel van je lichaam uit om wat meer los te laten.

De eerste ademhaling: ontspan je kaak. Laat hem zacht worden en een klein beetje zakken.

De tweede ademhaling: laat je schouders omlaag smelten. Je hoeft ze niet meer op te houden.

De derde ademhaling: breng je aandacht naar je bekken en je billen. Voel hoe ook daar wat verzachting mag ontstaan.

De vierde ademhaling: laat je buik ontspannen. Je hoeft haar niet in te houden. Geef haar de ruimte om met je adem mee te bewegen.

De vijfde ademhaling: haal je benen van het slot. Laat ze zwaar worden en ontspannen.

De zesde ademhaling: geef je kuiten, voeten en misschien zelfs je tenen wat extra ruimte. Voel hoe ze steeds zwaarder mogen rusten.

De zevende ademhaling: nodig je hele lichaam uit om te verzachten. Alsof iedere vezel en ieder stukje van jou even mag uitademen. Je hoeft even he-le-maal niets.

Laat daarna de bewuste ademhaling weer los. Laat je lichaam *jou* lekker ademen, precies zoals het dat zelf wil. Er hoeft geen moeite meer in te zitten.

Blijf nog heel even zitten en voel na, zonder iets te hoeven veranderen. Wat merk je nu op? Is er wat meer rust, ben je juist moe of is er eigenlijk niet zoveel veranderd? All good. Je hoeft er ook nu niks anders van te maken.