

OEFENING OM JE ENERGIE OP TE LADEN

Doe de volgende oefening thuis en voel het resultaat.

Wordt wakker en voel je lichaam zoals het nu na het slapen aanvoelt, zoals je ligt, ademt. Rek je eens flink uit en voel dan weer je lichaam na. Is er verschil?
Leg dan je handen op je buik, adem uit en trek licht je buik in.
Laat je buik ontspannen, laat los en voel de inademing ontstaan.
Doe dit een aantal keren, adem dan rustig door en voel je buik heel licht meegaan in de beweging van je adem.

Ga zitten op de rand van je bed, voel je voeten contact maken met de grond.
Rek je weer eens flink uit.
Wrijf je ogen en je gezicht.
Doe nu een paar keer de buikadem oefening.

Ga staan, rek je nog een keer flink uit.
Voel hoe je voeten contact maken met de grond, voel je benen, bekken, wervelkolom, hoofd, schouders, armen en handen.
Rol je schouders los, inademend rol je naar voren, uitademend naar achteren. Dat doe je drie keer en de laatste keer laat je de schouders naar achteren ontspannen.
Doe dan weer een paar keer de buikadem oefening.
Voel je hele lichaam na en begin je dag bewust.

Voel je toch nog spanningen, doe dan nog een paar keer de buikadem en voel het verschil, ervoor en erna.
Laat bij elke uitademing je schouders ontspannen.

De buikadem brengt je weer terug bij jezelf. Het brengt de zwaarte in het bekken benen zodat je bij jezelf blijft.
Je neemt afstand van emoties en je laadt je energie weer op.

De Boeddha

Niets blijft behalve de verandering.