



STAP 1 - OPTIMALE LICHAAMSHOUDING

Ter voorbereiding:

- kies bewust een rustige plek,
- drink een glas water en
- masseer je voeten met een balletje
- ga aan de slag

Je begint met het vinden van de optimale lichaamshouding die het mogelijk maakt je ademhaling omlaag te brengen. Het is belangrijk je bewust te worden van hoe je zit of staat, zodat je leert jezelf te corrigeren als je houding niet optimaal is.

Oefening: Optimale uitgangshouding

- Ga zitten op het puntje van je stoel
- Leg je handen op je bovenbenen
- Laat je aandacht naar je voetzolen gaan
- Laat je aandacht naar het raakvlak met de stoel gaan
- Verleng van daaruit je wervelkolom
- Trek je kin iets in
- Reik met je kruin de lucht in
- Breng je schouders naar achteren en omlaag
- Check of je recht zit door voor- en achterwaarts te schommelen en geleidelijk stil te vallen
- Maak een body scan
- Blijf oordeelvrij
- Start met je adem verdiepen

Tips:

1. *Als je last van je rug hebt (in het begin), gebruik dan eventueel een kussen in je rug als ondersteuning, of ga met je billen helemaal in de hoek van de zitting zitten. Zorg altijd dat je je rug strekt en niet gaan hangen.*
2. *Om je schouders goed te laten hangen, breng je armen langs je lichaam naar beneden en draai je pinken naar voren. Hierdoor gaan je schouderbladen vanzelf naar elkaar toe, gaat je borst open en schouders naar beneden. Breng daarna je handen weer op je schoot en hou dezelfde houding, maar probeer te ontspannen.*