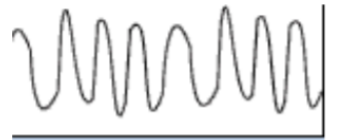


Ontspanning

BOOGJES TEKENEN

Het doel van deze oefening is om een diepe en rustige ademhaling te krijgen. Je gaat heel bewust op je ademhaling letten. Bij iedere inademing teken je een boogje omhoog en bij iedere uitademing teken je een boogje omlaag. Dit doe je drie minuten lang (dit kun je bijhouden met een stopwatch op je mobiel). Heb je eerst veel boogjes en daarna minder? Dan is je ademhaling tot rust gekomen.

Je zult merken dat hoe vaker je dit doet, hoe beter het gaat. Kijk eens of het je na een paar keer lukt om 18 boogjes in drie minuten te krijgen: dat zijn 6 ademhalingen per minuut.



Door deze oefening krijg je een rustige ademhaling. Hierdoor kun je **helder nadenken, je beter concentreren en ervaar je meer rust.** Je kunt er weer even tegenaan!