

## Ademhalingsoefening voor rust en ontspanning

Deze ademhalingsoefening komt uit de yoga en helpt je minder stress en meer ontspanning te ervaren. De oefening kalmeert ook je gedachten en helpt daardoor bij piekeren en problemen met inslapen.

### Oefening

- Zorg dat je makkelijk zit, rechtop en zonder spanning in je lichaam. Bijvoorbeeld in kleermakerszit of rechtop op een stoel met je voeten op de grond.
- Plaats nu je rechterduim op je rechterneusgat en adem diep in (tot in je buik) via je linker neusgat.
- Na de inademing sluit je met de wijsvinger van je rechterhand je linker neusgat af. Haal je rechterduim van je rechterneusgat en adem uit via dit neusgat.
- Nadat je volledig hebt uitgeademd, adem je weer diep in door je rechter neusgat. Als je volledig bent ingeademd, sluit je het rechter neusgat weer af met je duim.
- Vervolgens haal je je wijsvinger van je linker neusgat en adem je hierdoor uit.
- Herhaal dit gedurende 3 minuten. Zet eventueel een wekker zodat je je volledig op de ademhaling kunt concentreren.

Let erop dat je diep ademt, dat wil zeggen dat je de adem tot in je buik kunt voelen.