

1. Schouders en rug losmaken



Rechtop staan, voeten aaneengesloten. Door de neus in en uitademen.

Inademen: handpalmen tegen elkaar. De armen voorwaarts gestrekt omhoog, rug hol, de handen ver boven/achter het hoofd brengen.

Uitademen: voorwaarts buigen, scharnieren vanuit de heupen, vingers naar de vloer, rug bol, neus richting knieën..

2. Zijwaarts rekken



Grote spreidstand, benen recht, linkervoet 90 uitgedraaid, rechtervoet dwars als steun. Rechterarm omhoog, de linkerhand op het linker bovenbeen. Langzaam zijwaarts buigen op de uitademing.

Inademen: rechterarm strekken. **Uitademen:** steeds een stukje verder zijwaarts buigen, langzaam de linkerhand richting enkel brengen.



3. Evenwicht



Rechtop staan, visualiseren dat er twee grote therapeutische ballen naast je liggen. Je handen erop leggen als steun. Rustig doorademen.

Rechterbeen is standbeen. Linkerknie omhoog tot op heuphoogte, onderbeen losjes recht onder de knie.

4. Ademhalingsoefening



Kleermakerszit / diamantzit. De handpalmen op het borstbeen, ellebogen hangen ontspannen omlaag. Hoofd rechtop.

Inademen: de handen in een voorwaartse boog zijwaarts brengen (borst ruim maken), de handen niet hoger dan de schouders. **Uitademen:** de handen weer terug naar het borstbeen.

Inademen: 4 tellen. Uitademen 8 tellen.

5. Rug hol en bol



Van kind houding naar kat en cobra en weer terug. Heel langzaam uitvoeren (slow motion), armen blijven recht.

6. Torsiedraai



Op de linkerzij liggen, beide armen op schouderhoogte naar links, handpalmen op elkaar. De rechterarm omhoog brengen en dan ruggelings de rug van de rechterhand op de vloer brengen. Daarna met een grote cirkeldraai (vingers blijven de vloer raken) de rechterhand weer op de linkerhand brengen. Niet op de ademhaling.



7. Ontspanning

Oortjes in of via op bluetooth luidsprekers afspelen. Je kunt 'Reis door het lichaam', 'Driemaal ontspannen' of 'Romp & Ledematen' doen.

