

## **Stap voor stap ontspannen via de ademhaling**

1. Ga recht op een stoel zitten, met je rug tegen de rugleuning en je voeten plat op de vloer. Je armen laat je recht naast je lichaam naar beneden hangen.
2. Adem diep in. Trek je schouders naar je oren en houd je adem vast.
3. Adem daarna langzaam uit en laat je schouders terug vallen. Je schouders zijn nu los en ontspannen. Doe als je wilt je ogen dicht.
4. Straks ga je 10 keer in en uitademen terwijl je je gestrekte armen omhoog brengt tot gezichtshoogte. Het is belangrijk dat je ademt vanuit je buik. Als je inademt gaat je buik omhoog en als je uitademt gaat je buik naar beneden.
5. Adem in, je buik gaat omhoog, breng je armen naar boven, houd je adem in en tel tot drie.
6. Adem daarna rustig helemaal uit terwijl je je armen weer laat zakken.
7. En adem in, denk aan je buik, breng je armen omhoog en strek ook je handen. Houd je adem even vast, tel tot 3 en adem weer rustig uit terwijl je je armen laat zakken.
8. Herhaal dit nog 8 keer in je eigen tempo.
9. Je mag je ogen ook open doen als je dit prettiger vindt. Zorg dat je langzaam en helemaal uitademt. Je bent nu bijna klaar met deze oefening.
10. Als je je ogen dicht houdt, doe ze dan langzaam weer open en kijk rustig om je heen. Voel hoe ontspannen je bent en houd dit rustige en zachte gevoel bij je en neem het mee als je straks weer verder gaat met je dagelijkse bezigheden.