

Beenversterkende oefeningen .

- We zitten op een stoel de voeten naast elkaar op de grond.
- Met 2 vuisten afstand tussen de knieën.
- Laat de voetzolen rollen van de tenen naar de hakken, voel de grond onder je zolen.
- Dan om en om , gaat een voet naar de teen dan gaat de andere naar de hak.
- Denk een touwtje van je knie naar je hand en inademend “hijs” je zo je knie op. Het onderbeen helemaal ontspannen laten hangen. 4x dan je andere been.
- Dan met 2 handen het been “ophijsen” uitademend wegduwen, 2 handen “duwen” de voet ver weg. Inademend terug halen en uitademend rustig laten zakken.

Rustig leren ademen in de beweging.

Zet je handen rechtop voor je borstkas, de palmen wijzen naar voor.

- Uitademend duw je de lucht weg de rug komt helemaal los van de rugleuning
- Voel de druk op de voeten toenemen.
- Inademend neem je de lucht mee terug en kom je weer rechtop zitten.
- Voel het gewicht weer in de stoel.

Laat de armen handen naast het lichaam.

- Dein weer naar voren tijdens het inademen en laat de armen meedrijven tot de polsen voor je schouders zijn, de armen losjes gebogen in de ellebogen.
- Omarm een boom, de ellebogen hierbij iets naar buiten draaien, op de uitademing.
- Spreidt de armen en open hierbij de borstkas op de inademing.
- Laat de armen vanuit de schouders draaien zodat de binnenkanten van de armen naar beneden wijzen en laat ze uitademend rustig zakken.

Blijf deze serie een poosje herhalen tot je steeds rustiger kunt ademen en bewegen.

Adem stuurt de beweging, maar de beweging ondersteund ook de adem....