



DREAMING OF...

HEB JE JE EEN KERSTDINER OP DE HALS GEHAALD WAAR JE NU AL SPIJT VAN HEBT? KRIJG JE JE FAMILIE MET GEEN STOK DE DEUR UIT? LOOPT ALLES IN HET HONDERD EN STAAT HET HUILEN JE NADER DAN HET LACHEN? TREK JE TERUG EN KOM ÉVEN TOT JEZELF GEWOON DOEN. IMMERS: HOE RELAXTER DE GASTVROUW, HOE RELAXTER HET FEESTJE.

Deze simpele ontspanningsoefeningen voor lichaam en geest van Corine Leegwater, yogadocente en life coach (www.yogayatra.nl), kun je op elk moment van de dag, waar dan ook, doen. Liggend op bed, zittend op een stoel of staand terwijl je aan het koken bent. Zelfs aan tafel tijdens het kerstdiner. Fijn pluspunt: ontspanning heeft een positief effect op je spijsvertering!

7 tips

VOOR EEN ONTSPANNEN LICHAAM
(5-15 MINUTEN)

- 1 Gaap een keer diep en beweeg daarna de onderkaak rustig heen en weer. Gapen zorgt ervoor dat je spanning loslaat en het ontspant de spieren van het gezicht en de nek.
- 2 Neem een diepe zucht en maak daar een geluid bij!
- 3 Ga met rechte rug zitten en breng je kin naar je rechterschouder. Rol je kin dan naar je borst en door naar je linkerschouder. Ga daarna weer terug. Doe dit een paar keer van links naar rechts. Eindig in het midden met je kin naar je borst, houd even vast en adem een paar keer rustig in en uit. Breng je kin weer omhoog en draai je hoofd rustig een paar keer naar rechts en naar links.
- 4 Ga rechtop op een stoel zitten en sluit je ogen. Rol je ogen dan drie keer heel rustig omhoog en omlaag.
- 5 Maak zittend op een stoel, of staand, krachtige vuisten die je even vasthoudt en dan langzaam loslaat. Doe dit een paar keer. Dit kun je ook met je tenen doen: krul je tenen naar binnen en laat ze daarna langzaam los.
- 6 Breng rechtop zittend op een stoel, of staand, op een inademing je schouders omhoog naar je oren, en laat ze op een uitademing weer vallen. Doe dat drie keer.
- 7 Ga staan met je voeten iets wijder dan heupbreedte en laat je tenen naar voren wijzen, knieën iets gebogen. Zwaai je armen ontspannen en slap als een draadpoppetje van links naar rechts, waarbij je je romp ontspannen meedraait.

De 'Gouden Draad' Ademhaling

(5-15 MINUTEN)

Rechtop zittend op een stoel, staand of juist liggend op bed. Als je zit of staat: goed rechtop, voeten plat op de grond en knieën op heupbreedte.

- ★ Sluit je ogen en ontspan de onderkaak los van de bovenkaak.
- ★ Adem rustig in en uit door je neus; voel bij je inademing de koude lucht langs je neusgaten naar binnen gaan, en bij je uitademing de warme lucht weer naar buiten gaan. Observeer ook de natuurlijke, kleine pauzes tussen je in- en uitademing. Na een tijdje wordt je ademhaling vanzelf rustiger.
- ★ Open je mond een beetje, alsof je een dun papiertje tussen je lippen houdt. Adem nog steeds in door je neus, maar uit door je mond. Geleidelijk maak je je uitademing steeds langer. Visualiseer een gouden draadje dat uit je mond door je lippen de ruimte in spint en alsmaar langer wordt.
- ★ Doe dit 5-15 minuten (zet een wekker). Hoe langer je uitademing wordt, hoe dieper je ontspant.
- ★ Klaar? Maak dan je uitademing langzaam weer korter en keer terug naar je normale, natuurlijke ademhaling.

Adem in en... relax.

Het is maar Kerst (dus volgend jaar weer een kans)

MEDITATIE OEFENING

(5-15 MINUTEN)

Deze simpele oefening maakt je lichaam rustig en je hoofd leeg en vrij van spanning. Het is ook een heel goede oefening om in slaap te komen. Ga liggen op bed. Of ga, als je wakker wilt blijven, goed rechtop zitten of staan (in beide gevallen voeten plat op de grond en knieën op heupbreedte).

- ★ Breng je aandacht naar je buik en je ademhaling. Voel hoe je buik uitzet bij je inademing (noem dit in je hoofd steeds 'rijzen') en weer terugzakt en ontspant bij een uitademing (noem dit steeds 'dalen'). Voel je het niet goed, leg dan een hand op je buik.
- ★ Doe dit 5-15 minuten heel bewust (zet desgewenst een wekker).