

Ademen



Bewust worden van je ademhaling.

Loop een paar minuten rustig door en let eens op hoe je ademt.
En beantwoord aan jezelf: "Hoe adem ik nu?"

Adem je in door de mond, uit door de neus - hoe voelt dat?
(als je het lang doet ga je hyperventileren).

In door de neus, uit door de mond - hoe voelt dat?

In door de mond, uit door de mond - hoe voelt dat?
Veel mensen ademen zo, alsof ze constant moeten overleven, ze creëren daarmee stress.

In door de neus, uit door de neus - hoe voelt dat? Geheim van ontspannen presteren, stress lost op, hoofd wordt rustig.

dWaalZin