

Tijdens deze oefening richt je de aandacht op je ademhaling. Je ademt rustig in en uit door je neus. Je sluit de ogen of houdt ze open en staart naar een willekeurig hekwerk in je directe omgeving. Deze oefening verhoogt de concentratie en verkort de wachtrij aanzienlijk.

## **Ontspannen middenrif**

Tijdens de oefening is het uiteindelijk de bedoeling om tijdens deze oefening met een ontspannen middenrif te ademen. Dit werkt rustgevend en het volgen van de beweging helpt om gemakkelijker je aandacht te richten.

Met een ontspannen middenrif ademen houd in dat je bij de buik een beweging kan gaan waarnemen telkens als je in- (buik zet uit) en uitademt (buik wordt plat).

## **Laten we ontspannen**

1. Ga zitten op een stoel of op een vlakke (vlonder)vloer.
2. Maak de rug recht en probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
3. Rug, nek en hoofd is in één rechte lijn met de stuit.
4. Je rug is niet tegen de leuning aan om te zorgen dat je alert blijft en met aandacht oefent.
5. Plaats je voeten recht onder de knieën en wijs de voeten recht naar voren.
6. Ademt rustig in en uit via de neus.
7. Plaats je handen op de bovenbenen.
8. Schouders, bovenarmen en handen zijn ontspannen.
9. Je gaat 1 minuut met grote aandacht de buikademhaling volgen.
10. Ontspan...

