

Oefening

Buikademhaling

Tijd: 5 min

Nodig: Boek of kussen

Beschrijving

Deze ontspanningsoefening helpt om je te ontspannen. We oefenen met **een lage ademhaling via je buik**.

Soms schiet onze adem omhoog naar onze borst. Bijvoorbeeld als we moe, boos of gestrest zijn. We kunnen dan vaak niet meer goed nadenken. Om weer rustig te worden en te **ontspannen**, kun je via je **buik** ademen.

Stap 1

Ga rustig liggen op de bank, op een kleed of op je bed.
Ontspan je armen en benen.

Stap 2

Leg een boek of kussen op je buik.

Stap 3

Probeer bij iedere inademing, het boek/kussen omhoog te duwen.

Stap 4

Laat het boek/kussen rustig zakken als je uitademt. Adem 10x rustig in en uit.

Sociale vaardigheden en weerbaarheid

Voorbeeld houding

Ontspanningsoefening

