



## Koers mini workshop Veerkracht – Fysieke gesteldheid

### Tip: Op je hielen

Als we staan hebben we de neiging om richting onze tenen te leunen, alsof we ieder moment weg kunnen sprinten om in de actie te komen. Tip; ga eens wat meer op de hiel van je voet staan. Hiermee activeer je namelijk je parasympatisch zenuwstelsel voor herstel en ontspanning.

### Oefening: Kaakyoga

Nog ff doorbijten, tanden op elkaar, je ergens op stukbijten...Ook herkenbaar in letterlijke zin? De kaak is dan ook een plek waar we vaak veel spanning vasthouden. Probeer eens wat kaakyoga en check wat er gebeurt...je matje uitrollen is natuurlijk niet nodig, kan gewoon van achter je toetsenbord...

- Knijp zachtjes in je rechterwang met je duim en wijsvinger en kneed het gebied van mond tot oor. Geef daarbij het plekje dichtbij je oor wat extra aandacht.
- Stop dan even, sluit je ogen en merk op wat je voelt. Merk je nu een verschil tussen rechts en links en lijkt het alsof de ene wang lager hangt dan de andere?
- Wissel dan van kant en start opnieuw

Deze oefening bevordert de doorbloeding, versnelt de afvoer van afvalstoffen en verbetert de effectiviteit en ontspanning van de spieren. Lekker toch? En je hebt gelijk een werkpaauze te pakken!

### Oefening: 3 minuten ademruimte

De ademruimte is een korte oefening die je helpt om uit de automatische piloot te stappen!

## 1. Aandacht voor je ervaring van dit moment

Het kan helpen om jezelf naar het hier-en-nu te brengen door een rechte, waardige en wakkere houding aan te nemen. Eventueel kun je je ogen sluiten. In de eerste stap van de ademruimte breng je je aandacht naar je ervaring van dit moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen:

- Wat is mijn ervaring op dit moment?
- Welke gedachten zijn er op dit moment?
- Hoe voelt het voor mij op dit moment? Aangenaam, onaangenaam of neutraal?
- Zijn er op dit moment specifieke gevoelens of emoties die ik in mezelf opmerk?
- Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke sensaties merk ik op?

Je hoeft niets te doen of te veranderen aan de ervaringen die je opmerkt. Neem ze alleen waar en erken dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn.

## 2. Aandacht voor de ademhaling

Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging. Je kunt iedere inademing en iedere uitademing volgen en je bewust zijn van de beweging van de adem.

Misschien dat je in deze fase nogmaals teruggetrokken wordt met je aandacht naar (elementen van) je ervaring die je in de eerste stap van deze oefening ruimte hebt gegeven. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

## 3. Uitbreiden van je aandacht

Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen. Adem even 2 minuten rustig door. Ervaar je verschil met het begin van de oefening?