

breng je lichaam en geest weer in balans.

schud het van je af.

Als je je lichaam zacht schudt, kan je zenuwstelsel geen stress ervaren. In de natuur schudden alle zoogdieren hun spanningen letterlijk uit hun lijf.

- Ga comfortabel staan met je voeten op schouderbreedte, stevig op de grond.
- Ontspan je lichaam, laat je handen en schouders hangen.
- Begin met je hoofd zacht 'nee' te schudden (niet te hard).
- Laat je schouders, armen en handen volgen.
- Schud dan je bovenlichaam, vervolgens je bekken, billen.
- Laat je benen mee schudden. Het helpt door je knieën zacht te buigen en te strekken.
- Schud je voeten door je enkels te ontspannen en kleine schopbewegingen uit te voeren.
- Laat je hele lichaam nog even mee schudden.
- Kom dan tot stilstand, sluit als je wil je ogen en krijg voeling met je lichaam.

draai je gewrichten los.

- Ga comfortabel staan met je voeten op schouderbreedte, stevig op de grond.
- Draai elk gewricht meerdere keren op een rustig tempo van buiten naar binnen en van binnen naar buiten. Eventueel steun je tegen een muur of stoel. Ontspan je spieren, zo werk je meer op je gewrichten.
- Draai je tenen en enkels, afwisselend links en rechts.
- Kom terug op beide voeten en buig en strek je knieën.
- Draai cirkels met je heupen.
- Dan duw je je borst en ribben naar voor en maak je je rug zacht bol.
- Trek dan je navel, ribben en borst naar binnen, eventueel ook je kin en maak je rug bol.
- Draai je schouders en polsen.
- Draai je nek door links en rechts te kijken.

zwaai bovenlichaam en armen los.

- Ga comfortabel staan met je voeten op schouderbreedte, stevig op de grond.
- Breng een subtiele kleine knik in de knieën, zo engageer je je beenspieren.
- Kantel je staartbeen richting je hielen.
- Observeer hoe jij nu stevig met je bekken, benen en voeten gegrond bent.
- Ontspan dan je nek, schouders, armen en handen en zwaai ze rond je lichaam van links naar rechts.
- Waak erover dat je enkel je bovenlichaam meedraait, niet je bekken, benen en knieën.
- Je kan je armen verhogen door ook je armen op schouderhoogte te laten meezwaaien van links naar rechts.
- Vertraag en kom tot stilstand.
- Sluit even je ogen en voel het effect op je lichaam.

Deze tips werden gedeeld door Bernadette Laermans in gesprek met Eddy Annys tijdens life talk "breng je lichaam en geest weer in balans".



Bernadette Laermans, Career Development Advisor - certified Stress- & Burn-out coach bij Randstad Risesmart