

Sheet met oefeningen

Op deze sheet vind je een aantal oefeningen die jouw zenuwstelsel ondersteunen om naar rust en ontspanning te reguleren. Je zenuwstelsel heeft tijd nodig om deze oefeningen eigen te maken. Om echt in die ontspanning te zakken.

Net als je een marathon wilt gaan lopen of een voetbalwedstrijd gaat spelen, zul je eerst moeten trainen. Dat geldt ook voor jouw zenuwstelsel. Op de volgende pagina staat een weekschema, plan hier iedere dag 2 oefeningen op. Zodat je houvast hebt wanneer je met de oefeningen aan de slag kunt gaan.

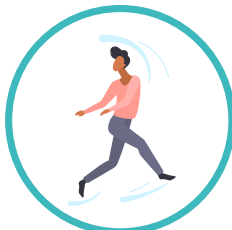
Jij bepaalt welke oefeningen je op welke dag doet. Het is belangrijk dat je oefeningen kiest waar jij een fijn gevoel bij hebt. Zodat jouw zenuwstelsel er ook echt van tot rust komt. Het veilige en fijne gevoel is hierbij heel belangrijk!

Je kunt kiezen uit onderstaande oefeningen:



Stretch Psoas

Doe iedere kant zoals bovenstaande afbeelding minstens 1,5 minuut, op deze manier kan de psoas spanning laten wegvloeien.



Slinger armen

Sta stevig met je voeten op de grond, knieën van het slot en slinger je armen om je lichaam heen. Doe dit een paar minuutjes.



Wenkbrauw massage

Knijp tussen duim en wijsvinger zachtjes je wenkbrauwen, hiermee stimuleer je de Nervus Vagus.



Schud het los

Spring en schud je lichaam lekker los voor een aantal minuten, zodat opgebouwde spanning weg kan vloeien.



Knuffel jezelf

Ga rustig zitten of staan en geef jezelf een warme knuffel, je mag hier zachtjes bij wiegen. Dit bied je zenuwstelsel veiligheid.



Laat het los

Buk voorover in 90 graden, plaats één hand tegen de muur en laat de andere los hangen en rondjes slingeren, doe 1 minuut en wissel van kant.



Genieten als een baby

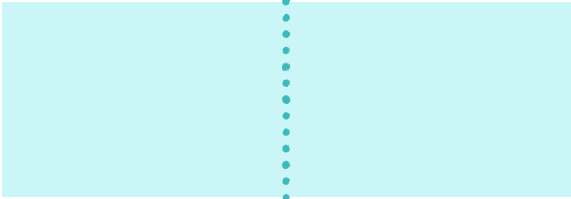
Ga op je rug liggen en houdt je knieën lichtjes vast kruis je enkels. Draai rustig rondjes met je benen wissel naar links en rechts af.



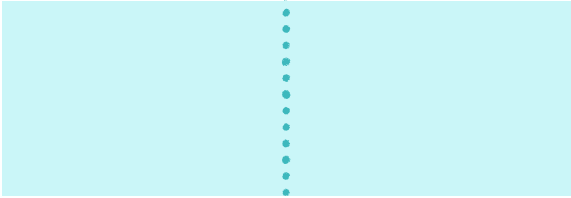
Spring op de plaats

Spring 1 minuut op de plaats, zodat je weer goed kunt aarden. Helpt je om uit je hoofd en in je lijf te zakken.

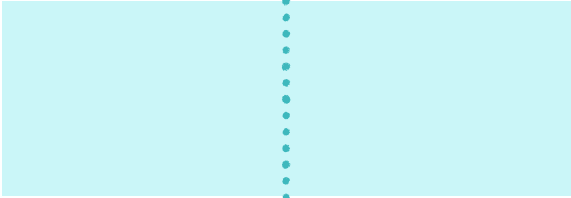
MAANDAG



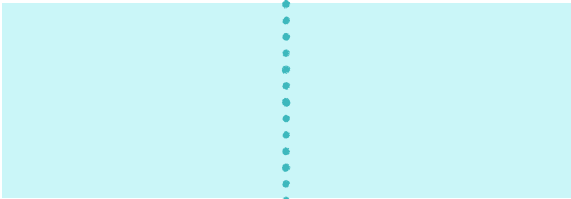
DINSDAG



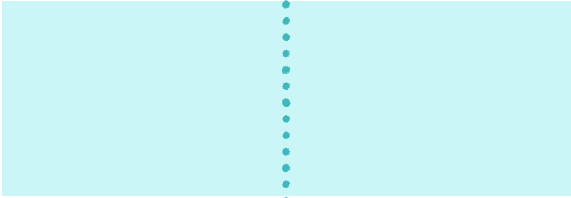
WOENSDAG



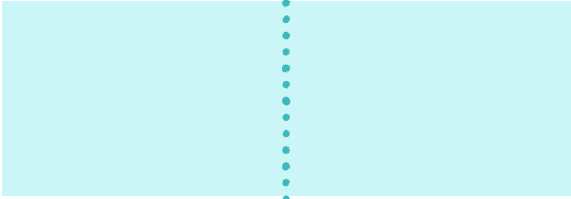
DONDERDAG



VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDDAG

