

Morning Selfcare Tool - 5

Breathwork

Understanding:

Door bij de Breath of Joy je adem 15x te verdiepen en te versnellen adem je meer O2 in en meer CO2 uit. Juist door het 'meer' uitademen van de CO2 kun je vervolgens de adem langer vasthouden (retentie & suspensie), waardoor je je lichaam traint om op cellulair level op efficiëntere wijze O2 te gebruiken en je immuunsysteem een boost krijgt.

Daarnaast wordt je ratio door het lichte zuurstoftekort buitenspel gezet en activeer je jouw 'bliss body'.

Zwanger? Hou dan nooit je adem in, hou het bij 1 ronde en adem alleen in en uit door je neus!

Doing:

Wanneer:

S'morgens vroeg om te activeren of op elk moment later op de dag als je meer energie nodig hebt. En natuurlijk als je jouw 'bliss body' wilt voelen!

Hoe:

Adem 15x op vrij snel tempo diep in en laat de uitadem zuchtend vallen. In door je neus is meer ontspannen en in door je mond juist meer activerend. Na de laatste uitadem houd je de adem vast zolang als goed voelt (retentie). De volgende inadem neem je door je neus en hou je vervolgens ook weer vast (suspensie).

Duur:

15 ademhalingen gevolgd door retentie en suspensie is één ronde. Herhaal tot 4 rondes. Minder tijd? 1 ronde heeft ook al effect!

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

