

Morning Selfcare Tool - 2

Breathwork

Understanding:

Met de Hypoventilatie Ademhalingstechniek vergroot jij je weerstand ten opzichte van stress. Dit doen we door juist - gecontroleerd - een stress prikkel te creëren. Door de inadem te verminderen adem je niet alleen minder O2 in, maar adem je ook minder CO2 uit. Door die opbouw van CO2 krijg je sterk de behoefte om meer te ademen, daar niet direct aan toegeven zorgt voor een stressreactie van het lichaam.

Hoe reageer jij op deze acute stressprikkel? Door dat te observeren en vervolgens ook te oefenen met je lichaam terug te brengen naar een staat van rust, vergroot jij je weerstand ten opzichte van stress.

Zwanger? Dan is deze oefening niet geschikt!

Doing:

Wanneer:

First thing in de ochtend als je weet dat je een stressvolle dag tegemoet gaat.

Hoe:

Verklein je inadem en verleng je uitadem voor 2 minuten, waarbij je een adem van 0% probeert te benaderen. Adem dan voor 1 minuut normaal, waarbij je een adem van 50% benadert en weer vanuit stress zakt naar rust. Herhaal dit adempatroon nog 2x voor in totaal 3 rondes van 3 minuten (bijv. met een intervaltimer app). Sluit af met een meditatie gefocust op de adem, tot je weer vanuit stress in rust bent.

Caveat:

Geen directe korte termijn beloning, maar een fantastisch lange termijn effect!

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

