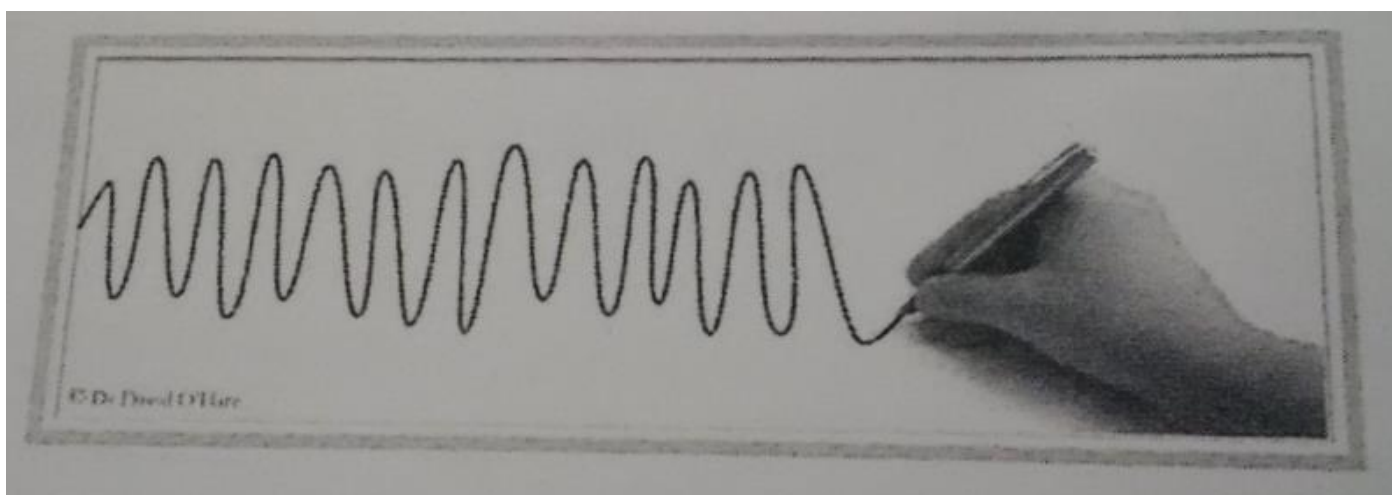


# Golfjes tekenen



Focussen op bewust ademen met aandacht voor een goede buikademhaling gedurende 3 minuten. Teken golfjes bij de in-en uitademing 3 x 3 minuten per dag gedurende 7 dagen.

## Drie redenen

- Je bent met je ademhaling bezig, geconcentreerd, dat voorkomt dat je gaat piekeren.
- Het rustig ademen activeert de "rem" waardoor je kunt ontspannen. Bewust ritmisch ademen brengt het autonome zenuwstelsel in balans. Het tekenen geeft een motorische prikkel in het hersengebied waardoor er neurale snelwegen ontstaan. Ook zonder het tekenen kun je het straks oproepen.

## Vaste momenten

Maak er een gewoonte van om, in een schriftje, elke dag je golfjes te tekenen. Komen er gedachten of gevoelens? Observeren, het mag er zijn, keer terug naar de ademhaling. Normaal adem je in een steeds veranderend ritme. Door te focussen op de ademhaling, bewust te ademen word je adem stabiel. Probeer steeds rustiger te ademen. Bouw dit langzaam op tot je rond de 6 á 8 ademhalingen per minuut zit. Je kunt een timer zetten en aan het einde de golfjes tellen.

## Extra

Als je geen papier bij de hand hebt, kun je ook je hand gebruiken, dat is ook een mooie oefening voor kinderen. Je gaat langs je vinger omhoog en weer omlaag, adem in en adem uit...

Je kunt ook een app gebruiken die in [deze YouTube video](#) gepresenteerd wordt:

Downloaden van deze zeer goede app waar je wel voor moet betalen kan [hier](#)

De VGZ App met oefeningen is gratis en [hier](#) te vinden.

## Talenteer Jezelf!

2020

