

4-7-8 BREATHING

power down breathing



UITVOERING

- adem in voor 4 tellen, buik komt op
- hou adem vast voor 7 tellen
- adem uit voor 8 tellen, buik zakt weer
- toepassen van ocean breathing

TIJD/RONDJES

15 rondjes of langer

WANNEER

Vlak voor het slapengaan, wanneer je wil ontspannen

POSITIE

Liggend

HANDEN

1 hand op buik, 1 hand op borst

SNELHEID

3 ademhalingen/ minuut

ZENUWSTELSEL

Parasympathisch zenuwstelsel

DOEL

- ontspannen, tot rust komen, herstellen van lichaam
- sneller in slaap vallen, betere nachtrust
- betere vertering
- verlagen hartslag