



JETPOELS

Balans met de slinger

De Slinger is een ademhalingsoefening die iedereen kan doen. Het enige wat je ervoor nodig hebt, is concentratie (en je ademhaling natuurlijk). De slinger zorgt ervoor dat je om en om de rechter- en linkerhersen helft stimuleert. Dit zorgt voor evenwicht en kalmte in je denken. Doordat je gedachten rustiger worden, ontspant en kalmeert ook je lichaam zodat het kan herstellen en nieuwe energie kan opbouwen.

Doe deze oefening elke dag 5-10 minuten, wanneer je niet kunt slapen of behoefte hebt aan rust in je hoofd. Je zult snel verschil merken: je komt makkelijker tot rust, valt sneller in slaap en kunt je beter concentreren.

1. Ga rustig zitten (het liefst met weinig geluiden om je heen in een ruimte waar je even alleen kunt zijn) in een comfortabele kleermakerszit of met ontspannen maar rechte rug op een stoel.
2. Leg je handen ontspannen op je knieën met de handpalmen omhoog en maak losse vuisten.
3. Maak je ruggengraat lang, ontspan je schouders, sluit je ogen en neem een moment de tijd om je ademhaling te observeren.
4. Open je rechterhand en voel terwijl je inademt hoe de lucht door je rechterneusgat naar binnen stroomt. Het is een hele subtiele gewaarwording, bijna een gedachte.
5. Aan het einde van de inademing sluit je je rechterhand, open je je linkerhand en voel je hoe de lucht door je linkerneusgat naar buiten stroomt.
6. Houd je linkerhand open en voel terwijl je inademt de adem door je linkerneusgat naar binnen stromen. Sluit je linkerhand, open je rechterhand en adem uit door je rechterneusgat. Dit was één ademcyclus van de slinger. Begin een nieuwe cyclus met inademen door je rechterneusgat.
7. Doe dit tenminste tien keer; en vaker als je veel gedachten hebt. Voel hoe je terugkeert naar het midden (als een slinger die tot rust komt).
8. Eindig met een uitademing door je rechterneusgat; met de rug van je handen nog steeds op je knieën.
9. Laat nu je beide handen ontspannen liggen, adem normaal en observeer de effecten van de oefening