

Tijdens de masterclass laat Marion iedereen de 1-minuut-oefening doen waarbij je telt hoe vaak je ademt in die minuut.

Heb je die oefening al gedaan? Zo nee, dan zou ik hem zeker doen want het zegt veel over jouw dagelijks stressniveau. Als je tot 6 x per minuut ademt ben je helemaal top bezig, niks meer aan veranderen!

Als je daarboven zit betekent het dat je stress opgeslagen hebt in je lichaam en dus in je cellen. Als je meer dan 12 x in en uitademt per minuut betekent dat al dat je chronisch stress hebt. Waarschijnlijk herken je dat dan ook wel in je dagelijks leven.

De volgende oefening helpt je om deze stress los te laten want als je deze oefening dagelijks doet zul je na een aantal weken gaan merken dat jouw aantal in- en uitademingen aan het verminderen is en kun je ermee doorgaan tot je op de 6 in-en uitademingen per minuut uitkomt.

De oefening is als volgt:

Je gaat bewust 5 of 10 minuten per keer je uitademing verlengen, zodat die langer wordt dan je inademing. En dat bouw je op tot 4 seconden inademen en 8 seconden uitademen.

En probeer dan om niet enorme ademteugen te halen, maar juist minder volume. Ze noemen het LSD Breathing: Light, slow and deep. Dus ademen met weinig volume (licht), langzaam en laag naar je buik.

Dit is alles!

Ik vind dit weer zo'n heerlijke eenvoudige oefening met groot resultaat; de weg van de minste weerstand dus.