

Creëer een half uurtje

Zet allereerst je telefoon en computer uit. Zorg ervoor dat je even niet wordt gestoord. Dit is even een moment voor jou en je lijf. Voor alle oefeningen geldt, doe deze rustig en met je volle aandacht.

1. Ademhaling

Ga lekker zitten op een stoel, de bank, een meditatiekussen of de grond. Duw je kruin omhoog en zit recht op.

Adem vijf tellen in door je neus, vul je buik met lucht. Geef je adem twee tellen pauze.

Adem vijf tellen uit door je mond, weer met twee tellen pauze na de ademhaling. Tel rustig en herhaal dit drie keer. Behoud daarna deze diepe ademhaling, maar doe zowel de in- als uitademing via je neus.

2. Ontspan schouders

Trek je schouders helemaal naar je oren met een inademing en bij de uitademing laat je ze vallen. Span echt alles aan en ontspan volledig daarna. Doe dit drie keer. Blijf even navoelen na de derde keer.

3. Schouder rollen

Rol je schouders tegelijkertijd drie keer naar achter en daarna drie keer naar voren. Doe dit vooral rustig zodat je voelt waar je stretch geeft aan de schouder toppen en -bladen.

4. Schouder stretch

Buig je rechter arm voor je borst en leg je rechterhand op je linker schouder. Duw op een uitademing met je linkerhand je rechter elleboog nog iets meer naar je borst zodat je een stretch voelt. Herhaal dit met je andere arm.

5. Handen los schudden

Het is belangrijk om je handen, die jou zo gaan masseren, op te warmen. Schud ze even lekker een halve minuut los. Doe het vanuit een losse pols.

6. Hoofd massage

Begin aan de voorkant, bij je haarlijn. Draai rustig en met een lichte druk rondjes met de vier vingers van beide handen. Draai cirkeltjes naar de oren toe en verspring steeds een stukje verder. Voel je een pijnlijk plekje? Blijf daar dan iets langer. Blijf de haarlijn volgen achter je oren naar de achterkant van de hoofd en geef je schedelrand wat extra aandacht. Beweeg vanuit achter door omhoog in grotere cirkels door je haar over je hele hoofd.

7. Nek massage

De nek verdient wat extra aandacht. Zet je duim en wijsvinger van je rechterhand tegen je nekwerfels aan. Daar waar je nek in je schouders overgaat. Druk stevig maar niet te hard. Draai cirkeltjes met je duim en wijsvinger. Verspring steeds een stukje omhoog, tot aan je schedelrand. Beweeg weer naar beneden.

Zet vervolgens je duim en wijsvinger iets verder uit elkaar, cirkel een tweede keer naar boven en terug naar beneden. Doe dit nog een keer met je vingers nog wijder, op en neer. Ga daarna weer iets naar binnen met je vingers. Eindig met een op- en neergaande beweging tegen de nekwerfels. Herhaal dit zo vaak als je wil. Je mag natuurlijk van hand verwisselen.

8. Nek stretch

Rol je hoofd rustig naar voren en laat je hoofd even hangen met je kin zoveel mogelijk naar je borst. Draai vanuit hier je kin rustig en beheerst naar je linkerschouder. Terug naar het midden en laat de zwaartekracht weer haar werk doen. Beweeg dan naar je rechter schouder. En kom weer terug naar het midden. Rol rustig weer omhoog.

9. Rug massage

Pak een tennisbal, stuiterbal of een massagebal. Ga staan tegen een muur, zak iets door je knieën. Plaats de bal tussen de muur en je rug, aan de linkerkant van je ruggenwervel. Druk met je rug tegen de muur en beweeg rustig omhoog en omlaag zodat de bal langs je wervelkolom rolt. Oefen zoveel druk uit als prettig voelt, ga niet over je pijngrens en werk niet op de wervelkolom. Waar je een pijnlijke plek tegen komt mag je even blijven staan. Draai hier rustig wat cirkeltjes.

Wissel af naar de rechterkant van je wervelkolom.

10. Eind Ontspanning

Ga nu op je rug liggen. Trek je benen op, naar je borst. Draai vanuit hier rustig rondjes naar links en vervolgens naar rechts. Houd je knieën met je armen bij elkaar. Een heerlijke massage voor je onderrug. Doe dit zo vaak je wil.

Strek dan je benen uit en draai je handpalmen naar boven. Span al je spieren (ook die van je gezicht!) even helemaal aan bij een inademing en ontspan volledig op een uitademing. Doe dit drie keer en ontspan daarna je lijf volledig. Sluit je ogen en voel even na hoe het lichaam nu voelt. Blijf nog even liggen en geniet na van dit moment. Bewust en helemaal aanwezig.

Kom daarna rustig overeind en vervolg je dag met een grote glimlach.

Korte reset tijdens thuiswerk en/of online-school

Zoek jij een boost voor je concentratie en creativiteit om weer keihard te kunnen knallen aan je (huis)werk? Kijk dan hier even naar!

Het masseren van je schouders, armen en handen

Last van je armen na een paar uur (huiswerk) schrijven?

- Pak met je linkerhand de bovenkant van je hoofd en 'trek' het opzij richting de schouder.
- Laat tegelijkertijd de andere schouder naar beneden zakken. Wissel nu om en pak met je rechterhand de bovenkant van je hoofd en doe hetzelfde.
- Klop zachtjes met de vuist van je linkerhand op je rechterschouder. Werk van boven naar onderen en kneed vervolgens je schouder spier. Vervolgens doe je hetzelfde met je rechtervuist en je linkerschouder.
- Klop met je linker vuist op je rechterarm om ze wat 'losser' te maken. Begin vlak onder je oksel aan de binnenkant en klop zachtjes richting de pols. Draai naar buiten en klop weer naar boven. Wissel dan van arm.
- Druk en masseer de rug van je rechterhand. Druk en masseer dan de vingers stuk voor stuk. Draai je vingers, strek ze en trek ze met je andere hand voorzichtig naar achteren..

Het masseren van je rug en billen

Teveel op je billen gezeten op school en heb je last van je rug?

- Ga op je benen staan en spreid je voeten. Zet je handen in je heupen en maak op deze manier een grote cirkel met je heupen. Houdt het bovenlichaam zo recht mogelijk. Adem in als je naar achteren gaat en adem uit als je naar voren beweegt. Doe dit een aantal keer, net zolang totdat jouw heupen los zijn.
- Buig diep naar voren en klop zachtjes op je rug en billen. Denk erom dat je niet op je wervelkolom klopt!

Het masseren van je benen en voeten

De hele dag op je voeten moeten staan..?

- Ga op de grond zitten met je voeten naar voren. Klop met je vuisten tegen de buitenkant
- van de benen naar beneden en ga via de binnenzijde weer terug naar boven.
- Pak een voet vast en draai de enkel naar links en naar rechts.
- Trek je voet dichterbij en klop op de voetzool met een hand terwijl je andere hand de voetrug ondersteunt. Masseer daarna je voetrug met twee duimen en trek zachtjes aan je tenen. Wissel vervolgens van voet om.

Dus zoek jij een boost voor je concentratie en creativiteit om weer keihard te kunnen knallen aan je huiswerk? Kijk dan hier even naar!