



# 50 laagdrempelige lichaamsgerichte oefeningen

Hier zijn verschillende lichaamsgerichte oefeningen die gericht zijn op het activeren ontspanning (via de nervus vagus van je zenuwstelsel). Je kunt deze oefeningen aanpassen aan je eigen behoeften en voorkeuren. Het is ook belangrijk om te onthouden dat niet alle oefeningen voor iedereen geschikt zijn, dus luister naar je lichaam en pas ze indien nodig aan.

1. Diepe buikademhaling.
2. 4-7-8 ademhalingsoefening.
3. Zacht hummen of neuriën.
4. Tonguitstrekking: steek je tong zo ver mogelijk uit.
5. Vocale oefeningen: zingen of luid lezen.
6. Kauwen op voedsel met aandacht.
7. Koude gezichtsdompeling.
8. Oorreflexologie: zachte massage van de oorlellen.
9. Traag kauwen van een cracker.
10. Tai chi bewegingen.
11. Zachtjes schommelen of wiegen.
12. Knuffelen van een huisdier.
13. Rustige, langzame wandeling.
14. Bodyscan meditatie.
15. Licht strekken na het ontwaken.
16. Mindful handen wassen.
17. Trillen van het lichaam.
18. Zacht tikken op het borstbeen.
19. Zelfmassage van de handen.
20. Wisselende neusademhaling (nadi shodhana).
21. Zachtjes wiegen in een schommelstoel.
22. Licht knijpen in een stressbal.
23. Schouders losdraaien.
24. Jezelf in een deken wikkelen.
25. Yoga-houdingen zoals Child's Pose.
26. Voeten masseren.

27. Zwaaien met de armen.
28. Kalmerende muziek luisteren.
29. Fotoboek met positieve herinneringen bekijken.
30. Tandem poetsen met aandacht.
31. Zittende twistbewegingen.
32. Handen wassen met koud water.
33. Zittende zonnevlecht massage.
34. Langzame, bewuste afdalingen in een stoel.
35. Zachtjes wiegen van heupen.
36. Glimlachen naar jezelf in de spiegel.
37. Hand op de buik leggen en voelen hoe deze op en neer beweegt met de ademhaling.
38. Voorover buigen met gebogen knieën.
39. Het gezicht ontspannen met zachte aanraking.
40. Druk uitoefenen op de acupressuurpunt aan de binnenkant van de pols.
41. Zittende nekrotatieoefeningen.
42. Rollen met de schouders.
43. Zittende stoelpositie met de voeten plat op de grond.
44. Zelfcompassie meditatie.
45. Rustige natuurwandeling.
46. Het lichaam ritmisch wiegen terwijl je op een stoel zit.
47. Langzaam knikken met het hoofd.
48. Jezelf omhelzen.
49. Zittende twistbewegingen van de wervelkolom.
50. Voeten in een kom met warm water weken.

Deze oefeningen kunnen een startpunt zijn, en je kunt ze aanpassen aan je eigen behoeften en comfort. Vergeet niet dat consistentie belangrijk is en dat je moet experimenteren met verschillende oefeningen om te ontdekken wat het beste voor jou werkt.