

## Oefening voor ontspanning( loslaten van negatieve energie).

1

- Sta op schouderbreedte.
- Adem 3x diep in, in je de buik in.
- Handen voor je onderbuik met handpalmen omhoog.
- Adem in en breng je handen omhoog tot voor je borst.
- Draai je handen( handpalmen omlaag).
- Druk je handen omlaag en adem uit.

2

- Handen voor je onderbuik met handpalmen omhoog.
- Adem in en breng je handen omhoog voor je borst.
- Draai je handen, duw ze van je af al uitademend.
- Wanneer ze bijna gestrekt zijn draai je je handen weer( alsof je ze om een baal draait) , trekt ze naar je toe en ademt in.
- Bij je borst aangekomen, draai je je handpalmen omlaag, duwt ze naar beneden en ademt uit.

3

- Handen voor de borst met handpalmen naar elkaar toe.
- Op iedere inademing gaan je handen van elkaar af.
- Bij iedere uitademing gaan je handen naar elkaar toe.

4

- Zelfde oefening maar nu op buik hoogte (Dan Tien).

5

- Handen onder je navel, vrouwen linkerhand eerst en rechts er boven op en mannen andersom.
- Adem een aantal keren diep door en voel de energie in je onderbuik( Dan Tien).

6

- Leg je armen langs je lichaam .
- Breng ze in een boog omhoog ( handpalmen omhoog) tot boven je hoofd (handpalmen wijzen nu omlaag) doe dit terwijl je inademt.
- Duw nu je handen voor je lichaam omlaag en adem uit.