

## Ontspanningsoefening: Massage ribbenkast



1

Deze zelfmassage is heel fijn als je een gespannen ademhaling hebt

2

Ga met je vingers langs als je ribbotten en masseer de kleine spiertjes

3

Neem de aanhechtingen van je spieren aan je borstbeen en je sleutelbenen mee

4

Afsluitend masseer je ook langs de onderkant van je ribbenkast (de ribboog)

5

Adem een paar keer diep in en uit en voel de ruimte!



## Ademoefening: Five finger breathing



1

Plaats de wijsvinger van je ene hand aan het begin van je duim van je andere hand.

2

Op een inadem ga je met je wijsvinger langs de buitenkant van de duim omhoog, op de uitadem ga je langs de binnenkant van de duim naar beneden

3

Ga zo verder met de wijsvinger, en alle andere vingers

4

Probeer je vinger (en dus je adem) langzaam te laten bewegen

5

Neem na 1 rondje een korte pauze en doe dan nog een rondje, nog iets langzamer (liefst 1 minuut per rondje)



Meer oefeningen?  
[Mindfulmotionstudio.nl/vitaliteit](https://mindfulmotionstudio.nl/vitaliteit)