

OCEAN BREATHING



UITVOERING

- gedeeltelijk dichtknijpen of vernauwen van achterkant keel
- creëren van weerstand tijdens ademhaling
- oefen met open mond, maar sluit je mond zodra je de techniek onder de knie hebt

TIJD/RONDJES

Afhankelijk van ademhalingsoefening

WANNEER

Tijdens balance of power down breathing

POSITIE

Liggend/zittend op grond/stoel

HANDEN

1 hand op buik, 1 hand op borst

SNELHEID

Afhankelijk van ademhalingsoefening

ZENUWSTELSEL

Balancerend effect + aanspreken
parasymphatisch zenuwstelsel

DOEL

- controleren en verlengen van ademhaling
- ontspannend effect op lichaam en geest