

Gronden: voel je voeten in contact met de grond, eventueel stampen op de grond

Rietjesademhaling: inademen door neus en langzaam uitademen door mond, alsof je door een rietje uitademt (uitademhaling langer maken dan inademen; kan ook door de ademhaling te tellen (4 tellen in, 6 of 8 tellen uit))

Mindful wandelen: heel langzaam wandelen waarbij je elke stap die je zet goed voelt, waar maken je voeten op elk moment contact met de grond?

Muur duwen: inademen en bij uitademen met je handen stevig tegen een muur duwen (agressie of opgestapelde energie loslaten)

Afschudden: voeten blijven stevig in contact met de grond, begin met knikken in de knieën, daarna heupen mee losschudden, schouders, ellebogen, polsen, handen, nek, hoofd, ademhaling mag meeschudden, ook stem mag meeschudden

Ademen door linkerneusgat om parasympatisch zenuwstelsel te activeren (RUST): sluit rechterneusgat af en adem enkel langs het linkerneusgat in en uit

Alternate nostril breathing: afwisselend door rechter en linkerneusgat ademen om balans te brengen in het zenuwstelsel (adem in langs rechterneusgat terwijl linkerneusgat afgesloten is, sluit dan rechterneusgat ook af, open dan linkerneusgat en adem uit langs linkerneusgat, adem dan in langs dit linkerneusgat terwijl rechterneusgat afgesloten is, sluit linkerneusgat af, open rechterneusgat en adem uit langs rechterneusgat, adem dan weer in langs dit rechterneusgat,...)

Container/zelfomhelzing: rechterhand onder linkeroksel, linkerhand op rechterschouder, alsof je jezelf een knuffel geeft

Zintuigentocht (5 – 4 – 3 – 2 – 1): benoem 5 dingen die je ziet in deze ruimte, 4 dingen die je kan aanraken, 3 geluiden die je hoort, 2 dingen die je ruikt, 1 ding dat je proeft

Oriënteren met de nek: zie slide 3

Tapping: tik aantal keren met 2 vingers op het topje van je hoofd, dan thv begin van wenkbrauwen (aan de kant van de neus), dan op de slapen, dan onder de ogen op het bot, dan boven de bovenlip, dan onder de onderlip en boven de kin, dan op de sleutelbenen en dan onder de oksels thv de ribbenkast

Ademen langs rechterneusgat om orthosympatisch zenuwstelsel te activeren: sluit linkerneusgat af en adem enkel langs het rechterneusgat in en uit. Sluit ook hier af met de alternate nostril breathing