



28 DAGEN KOUD DOUCHEN CHALLENGE

DE VOORBEREIDINGEN

ADEMHALINGSOEFENINGEN

1. Ga zitten of liggen op een comfortabele, veilige plek en begin bewust te ademen. Adem langzaam vanuit je buik, waarbij je dieper ademhaalt totdat elk je longen volledig vult.
2. Als je uitademt, forceer het dan niet – laat gewoon de lucht gaan.
3. Herhaal dit voor ongeveer 30 ademhalingen.
4. Op de 30e ademhaling adem je uit tot 90 procent en houd je zo lang mogelijk vast.
5. Wanneer je voelt dat je echt naar adem snakt, adem dan volledig in en houd 15 seconden vast voordat je opnieuw loslaat.

KORTE MEDITATIE

1. bereid je voor op het koud douchen door middel van een korte meditatie
2. Neem je favoriete muzieknummer erbij. Een nummer waarbij je de 'power' voelt
3. Adem vijf keer in door je neus en adem uit door je met mond met de letter **S** afgewisseld met de letter **F**
4. Concentreer je gedurende het muzieknummer op de sensatie van de koude douche waar jij straks onder gaat staan.
5. Terwijl je in- en uitademt, richt je je aandacht op de beweging van je buik en borstkas. Adem diep in door je neus en adem langzaam uit door je mond.

NA AFLOOP VAN HET KOUD DOUCHEN

1. Droog jezelf af: Wanneer je uit de koude douche stapt, droog jezelf dan snel af met een handdoek om te voorkomen dat je te veel afkoelt.
2. Draag warme kleding: Trek na het douchen warme kleding aan om je lichaam weer op te warmen.
3. Beweeg je lichaam: Doe wat lichte oefeningen om de bloedsomloop te stimuleren en je lichaam weer op te warmen. Je zou bijvoorbeeld wat yoga houdingen kunnen doen, of wat stretchoefeningen.
4. Eindig met ademhalingsoefeningen: Sluit je koude douche af met enkele diepe ademhalingsoefeningen om je lichaam te helpen herstellen en te ontspannen.

