

SHAKE IT OUT (RESET)

Compacte oefening om spanning los te laten en focus te hervinden

DOEL

Tension release (fysiek + mentaal)

Terug in je lichaam komen

Kort resetmoment na intensieve taak of stressvolle situatie

INSTRUCTIE

1. Gronden

Zet beide voeten stevig op de grond, voel contact met vloer/aarde.

2. Schud los

Begin met kleine schuddende bewegingen: handen, voeten → armen, benen → romp → hoofd.

Laat het groter worden als dat goed voelt.

Laat je adem los; zacht lachen of zuchten mag.

3. Stop en voel na

Sta stil. Hoe voelt je lijf nu? Waar is de spanning? Wat is weg?

4. Symbolische afronding

Zet een stap naar voren, trek denkbeeldig een lijn (of zet met je voet een streep op de grond).

Laat los wat je niet meer nodig hebt.

5. Intentie zetten

Noem (in je hoofd of hardop) één woord dat je helpt in het volgende moment: focus, rust, aanwezig, energie.

TIPS

Kan individueel of in tweetallen. Duur: 2-5 min. Optioneel buiten op blote voeten in het gras.

Bron: geïnspireerd op lichaamsgerichte oefeningen Joyce Jansen (2020)