

## Oefening Kloppen op je arm

Veel in je hoofd zitten, zal je ADHD- of ADD-klachten over het algemeen versterken. Als je hoofd veel 'aan' staat is het goed om te zoeken hoe je je hoofd weer kunt verbinden met de rest van je lijf. Want je hoofd gebruiken is goed, maar als je hoofd samenwerkt met je lijf zal je meer rust en balans ervaren. En van daaruit is het lekker werken!

Zo gaat de oefening:

- Ga even stevig staan. Voel hoe het nu is; waar zit je energie?
- Klop ongeveer een halve minuut met je linkerhand op je rechterarm. (Begin bij je pols, en schuif al kloppend langzaam op naar boven, neem je schouder ook even lekker mee. Doe ook de achterkant van je arm.)
- Doe daarna hetzelfde met je rechterhand op je linkerarm
- Klop daarna de rest van je lijf lekker los; je buik – rug – billen – bovenbenen – onderbenen – voeten en weer omhoog tot je schouders – nek – achterkant hoofd – voorkant hoofd. Neem de tijd! :)
- Leg nu je hand op je hart, doe je ogen dicht en voel even na



adhd praktijk  
leiden e.o.

*een sterk alternatief*