

De leeuwen brul

KAAK

Zeg: 'Maak je klaar voor een leeuwen-brul! Hoe brult een leeuw...'

Maak een grote brede mond, zoals een leeuw dat doet en brul!

Doe vooral mee, dat activeert connectie en plezier.



WAAROM HET WERKT?

De kaak voorbereiden op die brul laat de spieren in het gezicht meewerken en dit zijn een van de sterkste spieren in het lijf. Als we gestressed zijn, dan komt er spanning op de kaken te staan en activeert weer de spanning in de rest van het lijf. Opzettelijk de spanning loslaten in de kaak met deze krachtige spelvorm helpt snel.

**The body expresses what the mind
suppresses**