

## Oefeningen Ademhaling

### Start: Adembewustwording

In eerste instantie begin je de oefeningen met het observeren van de ademhaling. Zittend in de stoel, of liggend op je rug, ogen eventueel dicht en handen op de buik. Neem hier even rustig de tijd voor en wat je ervaart is goed, het is alleen nu belangrijk dat je het voelt en ervaart.

1. Waar in je lichaam ervaar je beweging? Hoog, laag, kort, lang?
2. Observeer de adembeweging: is de inademing kort of lang, is er een pauze na het inademen? En hoe is dat bij de uitademing?

### Basis ademoefeningen

1. Ga liggen op je buik. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
  - a. Probeer de uitademing te verlengen door iets langer uit te ademen/ blazen.
  - b. Probeer aan het einde van de uitademing je adem een tel vast te houden en adem rustig weer in.
  - c. Breidt dit uit door tijdens de in- en uitademing de adem halverwege even vast te houden... dus 2 keer in en 2 keer uit, even lang.
2. Doe hetzelfde ook in ruglig
3. Doe hetzelfde ook in kruiphouding (op handen en knieën)

### De ademstop

*Uitgangshouding zit, ruglig, buiklig of op de grond in kleermakerszit*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
2. Probeer aan het einde van de uitademing je adem een tel vast te houden en adem rustig weer in.
3. Probeer aan het einde van de uitademing je adem steeds wat langer vast te houden en adem rustig weer in. Doe dit zover je kunt, maar het moet een ontspannen gevoel blijven geven. Laat een natuurlijk adempauze/ stop ontstaan.

### De verlengde ademhaling

*Uitgangshouding zit, ruglig, buiklig of op de grond in kleermakerszit*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
2. Breng de lippen een millimeter van elkaar en adem langzaam en zachtjes uit door de mond. Je voelt dat de uitademing langer duurt en de buikspieren het werk doen.
3. Laat kort een pauze ontstaan na de uitademing en herhaal 5x.

### Ademhaling in trappetjes

*Uitgangshouding zit, ruglig, buiklig of op de grond in kleermakerszit*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.

2. Probeer tijdens de in- en uitademing de adem halverwege even vast te houden... dus 2 keer in en 2 keer uit, even lang.
3. Probeer dit uit te breiden naar 3,4,5 "treden"

### **De vierkante ademhaling**

*Uitgangshouding zit, ruglig, buiklig of op de grond in kleermakerszit*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
2. Adem rustig in en uit met na de uit en inademing een adempauze.
3. Probeer dit een aantal keer te herhalen en probeer alle facetten van de in- en uitademing even "lang" te krijgen.
4. Stel je een vierkant voor en adem via de "zijden" van het vierkant en houd pauze op de hoeken. Maak het vierkant steeds groter.

### **Lichaamsscan**

*Uitgangshouding ruglig, buiklig*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
2. Ga met de je aandacht naar je voeten. Probeer je even alleen daarop te concentreren. Voel hoe je voeten aanvoelen, zijn ze warm, koud, gespannen, ontspannen...
3. Voel hoe je voeten liggen, naar buiten gedraaid, naar binnen, gespannen tenen, hoe voelt de druk van je hielen...
4. Scan op deze manier je hele lijf, van voeten naar benen, billen, rug, nek armen, handen. Probeer je zo comfortabel mogelijk te voelen en "zwaar te maken tijdens deze oefening.

### **Ademflow**

*Uitgangshouding zit, ruglig, buiklig of op de grond in kleermakerszit*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
2. Adem nu als het lukt alleen maar door je neus. Anders via de neus in en de mond uit.
3. Ga met je aandacht naar de luchtstroom en volg deze. Hoe voelt die luchtstroom als hij via je neus naar binnen gaat? En waar gaat de luchtstroom naar toe? Hoe voelt de luchtstroom als hij via je neus (of mond) weer naar buiten gaat...Herhaal dit 5-10 keer.

### **Stretchoefeningen**

*Uitgangshouding zit, of op de grond in kleermakerszit*

1. Probeer zo goed mogelijk te ontspannen en je te concentreren op de ademhaling. Rustig in en uit.
2. Laat je hoofd rustig hangen en kijk om en om naar de oksel. Rek steeds een klein beetje verder tijdens de uitademing.
3. Leg je handen op je rug, trek je schouders een beetje naar achteren en doe hetzelfde als bij 1.
4. Ga bij een muur staan met je gezicht naar de muur. Breng je ellebogen tegen elkaar zet de onderarmen tegen de muur. Doe met 1 been een stap naar achter en breng je borst naar de muur. Je voelt de rek tussen de schouderbladen. Adem rustig in en uit en probeer de rek te vergroten tijdens de uitademing.