

Oefening 7: De golven van het ademen

Over de oefening:

Deze oefening bestaat eruit dat je gedurende drie minuten met je volle aandacht bij het ademen bent, door mee te tekenen.

Een adembeweging bestaat uit 4 fasen: inademen, een korte pauze, uitademen, een korte pauze en dan begint de adembeweging opnieuw.

Voor de oefening De golven van het ademen proberen we de uitademing wat langer te maken dan de inademing.

Vorbereiding:

Neem een vel papier en pen (of stift of potlood) en ga er recht voor zitten.

Zet de punt van de pen op het papier.

1e stap: Ademen

Adem rustig in en uit en laat de pen meebewegen over het papier.

Bij de inademing maak je een beweging omhoog, bij de uitademing een beweging omlaag.

2e stap: Mee-tekenen

Je zult zien dat er op het papier golven ontstaan.

Probeer zo natuurlijk mogelijk te ademen. Je hoeft niet extra je best te doen.

Als je een beetje licht in je hoofd wordt, adem je te diep in.

En als je pen op één plek op en neer gaat, is dat ook prima.

Achteraf:

Wellicht zie je veranderingen in de golven die je aan het begin van de oefening tekende ten opzichte van de golven die je aan het einde van de oefening tekende. Hoe meer je ontspant, des te vrijer en dieper kan je ademhaling zijn.

Wil je deze oefening ook eens op een andere manier doen?

Er zijn diverse apps ter ondersteuning van deze en andere ademhalingsoefeningen (bijvoorbeeld de respiroguide).

