

# Oefening 2: Drie minuten Ademruimte

## Over de oefening:

De oefening Drie minuten Ademruimte bestaat uit drie stappen. Voor elke stap neem je 1 minuut. De oefening is zeer geschikt om opnieuw contact te leggen met jezelf.

## Vorbereiding:

Zoek een plek op waar je even drie minuten (ongestoord) voor jezelf kunt nemen. En zet eventueel een wekker om je volledig aan die drie minuten over te kunnen geven.

## 1e stap: Bewust worden

Ga prettig zitten of staan en doe als het even kan je ogen dicht.

Adem een keer diep in en adem helemaal uit richting je voeten.

Voel je voeten op de vloer en, daarna, als je zit, voel hoe je benen de stoel raken.

Geef vervolgens aandacht aan je ervaring op dit moment.

Welke gedachten gaan er door je hoofd? Zijn het er veel of weinig? Als je gedachten met wolken zou vergelijken, hoe zou de lucht dan zijn? Helder, licht, bewolkt, donker?

Erken dat je gedachten er mogen zijn.

Welke gevoelens zijn er? Wend je niet af van eventuele onprettige gevoelens.

Erken ze en kijk of je er open naar kunt zijn.

Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er op dit moment?

Kijk of je je lichaam kunt scannen op sensaties van spanning of lichamenlijk ongemak.

Kijk of je ook hier open naar kunt zijn.

## 2e stap: Hernemen

Verplaats je aandacht dan naar het ademen. De fysieke gewaarwording.

Concentreer je op het gevoel van de ademhaling in je buik. Voel de buikwand die rijst bij de inademing en daalt bij de uitademing.

Volg de adem helemaal naar binnen en helemaal naar buiten en gebruik de ademhaling om te ankeren in het nu.

Als je afdwaalt breng je je aandacht vriendelijk weer terug naar de beweging bij je buik.

Zie dit als een moment voor jezelf.

Je hoeft verder even helemaal niets. Alleen je ademhaling volgen.

## 3e stap: Uitbreiden

Breid je aandacht vervolgens uit naar je hele lichaam.

Ervaar de ruimte in je lichaam en hoe het hele lichaam mee-ademt.

Ervaar je lichaam als geheel, inclusief je houding en gezichtsuitdrukking.

Voel je kaken, je mond, je voorhoofd.



## Achteraf:

Zodra de drie minuten voorbij zijn (en jij er klaar voor bent om je dag te vervolgen) open je je ogen. Neem eventueel nog een moment om te bedenken hoe je het gevoel van ruimte dat je aan deze drie minuten oefening over houdt mee kan nemen bij het vervolgen van je dag.