

Oefening 'Ademhalen'

In deze oefening zijn drie verschillende manieren om te werken met je ademhaling opgenomen. Test vooral wat goed voor jou werkt en onderzoek tot welke bronnen je toegang krijgt door zo bewust te ademen. Het kan zijn dat je bij de ene variant andere ervaringen hebt dan bij de andere varianten. Dat is mooi, want zo verbreed je je palet aan hulpbronnen.

1. Adem zoals je altijd doet. Ga zitten en sluit je ogen. Concentreer je voor een of twee minuten op je ademhaling. Meer niet. Volg de drie fasen van je ademhaling: de inademing, de uitademing en de pauze daartussen. Laat de eenvoud van deze methode voor je werken.
2. Ga zitten en zet beide voeten op de grond. Je kunt je ogen openhouden of sluiten, wat je wilt. Haal adem door je neus, iets dieper dan normaal. Adem door naar je buik – je borstkas beweegt nauwelijks. Blaas de adem rustig uit door je mond. Zorg dat het uitademen langer duurt dan het inademen. Doe dit zes tot acht keer achter elkaar.
3. Sta op en neem een paar stevige stappen. Beweeg je armen mee terwijl je stapt: niet heel heftig, maar wel stevig. Verleg je aandacht naar je ademhaling. Loop zo enkele meters heen en weer.

Gebruik de verschillende ervaringen uit deze oefening als anker. Herhaal ze zodat ze steeds gemakkelijker worden. Zo worden de hulpbronnen uit je ademhaling steeds makkelijker toegankelijk. Wanneer je uit verbinding met jezelf bent geraakt, kies dan de ademhaling die jou op dat moment het best kan helpen. Alsof je jezelf aan het resetten bent.