

Ademhalingstechniek -- De Verademing (kort in, lang uit, pauze) (OnePager)

Het doel:

- Het vertragen van je ademritme.
- Je her-programmeert je lichaam en geeft het signaal af: Je bent veilig!

De oefening zelf:

Stap 1) Rustig zitten of liggen:

- Ga rustig en comfortabel zitten op een stoel of ga liggen met de aandacht bij jezelf.
- Zorg goed voor jezelf. Als je niet goed zit, maak het jezelf dan gemakkelijk. Als je niet goed ligt, buig je knieën dan en/of leg kussens onder je knieën.
- Sluit eventueel je ogen.

Stap 2) Observeer:

- Adem nu rustig door je neus in en uit en word je bewust van je ademhaling.
- Focus op je adem, de plaats waar je de adem voelt en op je ademritme.
- Hoelang duurt je inademing? En hoelang duurt je uitademing?
- Observeer zonder oordeel hoe de adem zich door je lichaam beweegt. Het gaat om de observatie, niet om de prestatie. Als je afgeleid raakt, breng je aandacht dan weer mild terug naar je ademhaling.

Stap 3) De ademhaling:

- Verleng nu eerst alleen je uitademing.
Start met een inademing door de neus (niet te diep) en verleng de uitademing door via je mond uit te blazen alsof je door een rietje blaast (maak het geluid *ffffff*)
- Doe dit 5 maal
- Nadat je helemaal bent leeg geademd kun je je uitademing nóg verder verlengen door een nóg kleinere opening van je mond te maken...de *ssssss*
- Maak nu een paar maal deze *fffff-sssss* ademhaling
- Wanneer dit soepel verloopt kun je na de *sssss* ook nog een adempauze maken. Blijf een moment leeg tot de inademingsimpuls zich (als vanzelf) weer aandient
- Houdt dit ritme gedurende een paar minuten aan:
Kort-in → Lang uit *ffffff-sssss*-pauze → kort in → lang uit *ffffff-sssss*-pauze
- Doe niet téveel je best om zo lang mogelijk uit te ademen, want dan heb je een diepe teug nodig om weer in te ademen, gaat je hartslag omhoog en voelt het niet meer ontspannen.

Je mag nu weer gewoon gaan ademen en rustig terugkomen in het hier en nu.

Oefen dit 3x per dag voor 6 weken.