



Hier volgen de ademoefeningen zoals we in de workshop gedaan hebben. Op internet kun je ook video's met deze oefeningen vinden.

Breath of Joy

Wil je je dag op een dynamische en positieve wijze beginnen, dan is de Breath of Joy een fijne aanrader. Deze ademoefening geeft gelijk energie, maakt je vrolijk, is reinigend en laat op een positieve manier een eventueel ochtend humeur verdwijnen!

- Zorg dat je genoeg ruimte rond je heen hebt.
- Sta met je voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen.
- De inademing gebeurt in drie gedeelten. Elk deel van de inademing komt overeen met een bewegingen van de armen.
- **Stap1:** Adem kort in door de neus en zwaai je armen omhoog tot boven je hoofd.
- **Stap2:** Bij het tweede deel van de inademing maak je een flinke zwaai met de armen voorlangs en zijwaarts in een T-vorm (voel hoe je schouderbladen samenkomen en je borst naar voren opent).
- **Stap3:** Bij het derde gedeelte van de inademing, zwaai je de armen voorlangs weer omhoog tot boven het hoofd, vingers reiken naar de hemel.
- Uitademend buig je vanuit de heupen voorover, de armen zwaaien voorwaarts naar de grond, je romp vouwt naar voren terwijl je luid een 'Ha' geluid uitstoot.
- Vanuit deze vouwhang zwaai je op het eerste deel van de inademing de beide armen weer omhoog.....enz.
- Het ademritme is dus: IN, IN, IN, UIT. Je zult merken dat het fijn is de oefening in een dynamisch tempo uit te voeren.

Contra-indicaties

Mensen met lage bloeddruk kunnen een lichte duizeligheid ervaren, doe de oefening dan iets langzamer en buig de knieën licht. Als je last hebt van niet behandelde hoge bloeddruk dan wordt deze oefening afgeraden.

De 3-minuten ademruimte

De 3-minuten ademruimte is een korte mindfulnessoefening om in het moment te komen. Je kunt het altijd en overal doen.

In 3 stappen:

- **Observatie:** Breng aandacht naar jezelf, merk gedachten, emoties en lichaamssensaties op.
- **Ademhaling:** Focus 1 minuut op je ademhaling, in- en uitademen. Als de aandacht ergens anders is, bv bij gedachten, ga je weer terug naar de adem als ankerpunt.
- **Uitbreiding:** Breid je bewustzijn uit naar je houding, mimiek, naar de omgeving, neem waar zonder oordeel.

Dit helpt bij het omgaan met stress en het vergroten van het bewustzijn.

Ademhalingsoefening 4-7-8: zo werkt het

De 4-7-8 ademhalingsoefening is een techniek om het zenuwstelsel te kalmeren, stress en angst te verminderen en slaap te bevorderen.

Voor je begint: zorg dat je zit of ligt op een comfortabele plek. Het liefst met een rechte rug, maar je kunt de oefening echt overal doen. Plaats het puntje van je tong tegen je gehemelte, vlak achter je voortanden. Als opwarmertje adem je eerst even diep in en uit. Aan de slag!

- **Adem 4 seconden diep in via je neus.** Voel dat je ribbenkast uitzet.
- **Houd je adem 7 seconden vast.** En houd je mond daarbij dicht.
- **Adem vervolgens in 8 tellen uit door je mond.** Soms helpt het om een woesej-geluid te maken.
- **Herhaal deze cyclus minimaal 4 keer.** Langer mag altijd.

Als je klaar bent met deze ademhalingstechniek, sluit de oefening dan goed af door nog één keer heel diep in te ademen en zucht het uit. Klaar? Slapen maar!