

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

Het doel:

- Het vertragen van je ademritme
- Landen in je lijf, snel ontspannen
- Je her-programmeert je lichaam en geeft het signaal af: Je bent veilig!

Je kunt hem ook als audio/mp3 luisteren op <https://leefstijl.pro/verademing>

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 rustig 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*). In het begin kort en steeds iets langer.
- 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 *ssssssss*
- Maak nu een paar maal deze *ffffff-ssssss* ademhaling
- Wanneer dit soepel verloopt kun je na de *ssssss* 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-ssssss*-pauze → kort in → lang uit *ffffff-ssssss*-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. Of...combineer het met een WC 'valuatie momentje, zie volgende pagina.

WC 'valuatie momentje

Je kunt deze oefening heel mooi in je dagelijks leven integreren via een WC 'valuatie momentje:

- Probeer dagelijks 1,5-2 liter water te drinken
- Daardoor moet je ieder uur naar de WC
- Op de WC kun je dan even ongestoord iets langer blijven zitten en de adem oefening van hierboven doen
- Stel jezelf na de adem oefening de vraag: Hoe is het NU écht met me?
- En vraag je tenslotte af: Hoe blijf ik het komende uur ontspannen?
- Na de oefening voel je je gegarandeerd een stuk minder gespannen én ben je er veel bewuster van hoe het met je is en wat je nodig hebt
- En dan ga je weer verder waar je gebleven was

Het kost je hooguit een paar minuten per wc-momentje extra, maar het is een hele eenvoudige manier om meer herstel in je dag in te bouwen waardoor je minder vermoeid raakt op de dag én minder spanning opbouwt.