

## OEFENINGEN BUIKADEMHALING

Misschien merk je dat de buikademhaling voor jou heel natuurlijk aanvoelt. Misschien merk je net het omgekeerde. Of misschien heb je geen idee of jij in de buik ademt of in de borst.

### 1. De eerste oefening is dan ook heel eenvoudig: **observeer jouw ademhaling**

Ga even comfortabel liggen of zitten, plaats eventueel een hand op je buik, en een hand op je borst. Observeer hoe je ademt. Probeer je adem te volgen zonder het te sturen. Doe dit gedurende een paar minuten, of totdat je zelf voelt dat het voldoende is. Er is geen goed of fout. Deze oefening dient enkel om te observeren en jouw adem te ontdekken.

### 2. **Buikademhaling**

Ga van oefening 1 verder met de buikademhaling. Stuur bewust je adem naar je buik toe.

Iedere inademing zwelt je buik iets op, iedere uitademing ontspant je buik.

In het begin kan het voelen alsof je je buik naar buiten duwt. Dat is ok. Na verloop van tijd gaat dit steeds natuurlijker en op een meer ontspannen manier.

Je kan deze buikademing al liggend starten. Wanneer dit comfortabel voelt kan je hetzelfde al zittend doen. Het kan helpen om een hand op je buik te plaatsen en een hand op je borst, zodat je je adem ook in je handen voelt bewegen.

### 3. **Vertraag je adem**

Kijk of je de buikademhaling langzaam kan laten verlopen. Gebruik zo'n twee tellen voor iedere inademing, en 2 tot 3 tellen voor iedere uitademing.

### 4. **Oefening naast de mat**

Observeer ook je adem tijdens het dagelijkse leven. Doe bovenstaande oefeningen, in dezelfde volgorde, ook in het dagelijkse leven. Sta af en toe even stil, sluit je ogen, en maak

verbinding met je adem. Observeer hoe je vanzelf ademt. Stuur dan je adem naar je buik, en vertraag nadien ook je adem. Doe dit minstens 1 keer per dag. Observeer wat het met je doet.