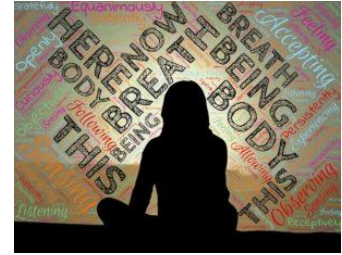


Rustig ademen om in het NU te zijn

Door bewust bezig te zijn met een rustige ademhaling richt je je als vanzelf op het NU. Je ademhaling is namelijk altijd IN het moment en kan zich niet bevinden in het verleden of de toekomst.

Bewust ademen kan je helpen om je bloeddruk te verlagen, gevoelens van kalmte en ontspanning geven én stress uit je systeem halen. Onderzoek toont aan dat je adem kan helpen een gezond lichaam en geest te houden..



Je ademhaling gaat altijd met je mee en is je eerste levensbehoefte dus onderschat dit niet!

Start met deze ademhalingsoefening door dit 2x per dag in je leven in te plannen bij voorkeur direct na het opstaan en 's avonds voordat je gaat slapen.

Doe het langzaam en rustig zonder jezelf enige vorm van frustratie op te leggen. Doe het op jou manier en neem er de tijd voor. Het kost je maar enkele minuten maar levert je heel veel op.

Sluit bij voorkeur je ogen zodat je bewust met je ademhaling bezig bent en zoveel mogelijk op jezelf gericht.

----- ♥ -----

Oefening 1

Adem gedurende 4 tellen in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus. Doe dit 10x achter elkaar.

Open een moment je ogen en voel wat er nu al is gebeurt in je lichaam. Wees je bewust van iedere kleine verandering die dit teweeg gebracht heeft.

----- ♥ -----

Oefening 2

Adem nu gedurende 4 tellen in door de neus, houd de adem even vast en adem 4 tellen uit door de mond. Doe dit 4 keer.

Adem nu gedurende 4 tellen in door de neus, houd de adem even vast en adem daarna uit uit door de mond zolang als dit prettig is voor je. Doe dit 6 keer.

Open je ogen en voel wat er in je lichaam is gebeurt.

----- ♥ -----

Deze ademhalingsoefeningen helpen de storm aan gedachten neerdalen, zodat je 's avonds ook beter in slaap kunt vallen en ook dieper slaapt. Zie het als een manier van schaapjes tellen.

Het rustig ademen kalmeert het autonome zenuwstelsel, waardoor het stressniveau in je lichaam op een natuurlijke manier afneemt. Het helpt tevens je concentratievermogen te verbeteren.