

Verdiep en versterk je dagelijkse ademhaling in 2 x 10 minuten per dag!

*De mens is zoveel waard als hij/zij zichzelf schat
'Francois Rabelais'*

“Observeer je ademhaling met de intentie dat deze mag zijn zoals hij is.” Vipassana.

“Ongeveer 85% van de wereldbevolking ademt op een verkeerde manier.” Ingrid Del Ferro.

Door deze korte oefening elke dag te doen, versterkt het je weerstand, je gezondheid, vermindert stress, je slaap weer beter en verhoogt je welbevinden!

De adem oefening

Neem nu even de tijd om zoveel details als mogelijk t.o.v. de ademhaling waar te nemen:

- *Snelheid* - *Luchtverplaatsing* - *De weg die zuurstof/Co2 aflegt* - *Bewegen longen en buik etc.*

Verleg dan nu de focus naar je buik en kijk eens of je kunt waarnemen dat je buik bij de inademing omhoog en bij de uitademing omlaag gaat.

Stap A:

Kijk als eerste of jij je schouders ontspannen kunt houden:

1. Adem in door je neus en uit door je mond.
2. De uitademing voelt een beetje als het opblazen van een ballon – door je lippen iets te tuiten – .
3. Leg je hand op je buik om waar te nemen of je buik opkomt bij de inademing
4. **Kijk eens of je de inademing en uitademing naar 3 tellen IN en 3 tellen UIT kunt brengen.**

Stap B:

Zorg nu dat je de techniek van punt 4 blijft hanteren en houd je focus zoveel als mogelijk bij de ademhaling.

- ❖ Een beetje ademnood (sneller of meer willen ademen) mag er zijn.
- ❖ Kun je dit ook toelaten (het gevoel dat je sneller of meer wilt)?
- ❖ Probeer de in- en uitademing langzaam en gelijkmatig te maken (voorkom horten en stoten).
- ❖ Tuit je lippen een beetje bij de uitademing.
- ❖ Houd na de uitademing (na de 3 tellen dat je uitademt) de adem 3 tellen vast.

Stap C:

- ❖ Je krijgt dan een **ritme van 3-3-3**
- ❖ Concreet adem je nu **3 tellen IN, 3 tellen UIT** en houd je **3 tellen VAST**.

Frequentie: Kijk eens of je deze oefening van 10 minuten enwel 2 x per dag kunt toepassen.

Stap D:

- ❖ Blijf je adem laag en traag houden
- ❖ Als je afdwaalt van de ademhaling, glimlach dan van binnen en breng met liefde de ademhaling terug.

Als je start met de adem oefening, begin dan altijd (al is het maar kort) bij stap A!

De B-Mind Breathing is een samenstelling van de methodes van Koen de Jong en Stans van der Poel, WHM, Vipassana en Qi-breathing en is enorm effectief!

Veel succes en hartelijke groeten,

Ronald Schippers.