

Ademhalen als hulpmiddel

Doel van de oefening: jouw ademhaling bewust inzetten om oude systemen los te laten en nieuwe systemen te activeren.

Wees eens twee dagen lang bewust van jouw ademhaling en registreer gedurende deze dagen de momenten waarop jouw ademhaling goed voor jou voelt (dieper, soepeler, voller, makkelijker) of wanneer je juist niet zo goed ademhaalt (oppervlakkig, snel, kort).

Beschrijf de momenten, de situatie, de mensen, het gespreksonderwerp toen je bewust was van je ademhaling.

1. Wat zorgde ervoor dat je diep en ontspannen kon ademhalen? Wat voel je tijdens deze momenten van goede ademhaling in jouw lichaam? Welke gevoelens en emoties zijn er?
2. Wat zorgde ervoor dat je oppervlakkig ging ademen, gejaagd, kortademig etc? Welke mensen waren er? Wat gebeurde er op dat moment? Wat was het onderwerp? Wat voelde je?

Probeer nu gedurende een week eens bewust een goede ademhaling toe te passen op de momenten dat je merkt dat je oppervlakkig of snel gaat ademen. Beschrijf de effecten hiervan.

