PRAKTISCHE OEFENING

Een minuut aandacht voor je adem

Deze korte oefening helpt om de ademhaling bewust waar te nemen, zonder deze te hoeven veranderen.

Je kunt de oefening zittend of staand uitvoeren, bijvoorbeeld tussen twee bezigheden door.

Stap 1 – Neem even een moment

Ga comfortabel zitten of staan.

Voel hoe je voeten contact maken met de grond of hoe je lichaam wordt ondersteund door de stoel.

Je mag je ogen openhouden.

Stap 2 – Merk je ademhaling op

Breng je aandacht rustig naar je ademhaling.

Vraag jezelf af:

- Waar voel ik mijn ademhaling op dit moment?
- Adem ik rustig of juist wat sneller?
- Voelt mijn ademhaling gemakkelijk of merk ik ergens spanning?

Je hoeft niets te veranderen. Laat je ademhaling zoveel mogelijk vanzelf verlopen.

Stap 3 – Observeer zonder oordeel

Volg een paar natuurlijke ademhalingen.

Merk op hoe de lucht naar binnen en weer naar buiten stroomt.

Misschien verandert je ademhaling vanzelf een beetje. Misschien ook niet.

Allebei is goed.

Stap 4 – Richt je aandacht weer naar buiten

Voel opnieuw het contact met de grond of de stoel.

Kijk rustig om je heen en merk op hoe je je op dit moment voelt.

Stel jezelf tot slot de vraag:

Wat heb ik zojuist opgemerkt aan mijn ademhaling?

Je hoeft niet ontspannen te zijn om de oefening goed te hebben gedaan. Het gaat om bewustwording, niet om een bepaald resultaat.
