

### **Korte Ademhalingsoefening**

Je ademhaling is altijd bij je en vertelt hoe het met je gaat. Als je gespannen bent of altijd “aan” staat dan zit je ademhaling vaak hoger in je lichaam en is oppervlakkiger. Dit kost ongemerkt veel energie.

Met deze oefening kun je eenvoudig en ongemerkt meer ontspanning in je ademhaling brengen. Je hoeft je ademhaling niet te sturen of te veranderen. Het enige wat je doet is bewust worden van de pauzes na de in- en uitademing.

- Adem in door je neus
- Korte pauze
- Adem uit door je neus
- Pauzeer net zolang tot je de behoefte voelt om weer in te ademen
- Herhaal dit 2 minuten achter elkaar

Door deze eenvoudige oefening door de dag heen een aantal keer te doen, kun je jouw stressgevoel en hoge ademhaling meer ontspannen. In het begin zal het raar voelen en misschien zelfs krampachtig. Zet door, je zult ervaren dat hoe vaker je het doet, hoe langer de pauzes tussen de ademhalingen in worden. In elke pauze komt je ademhalingsspier tot ontspanning en verlaag je het stress gevoel (“aan” gevoel neemt af) wat je uiteindelijk meer energie en innerlijke rust gaat opleveren.

Deze oefening kun je overal doen. In de auto, tijdens het koken, wandelend enz.