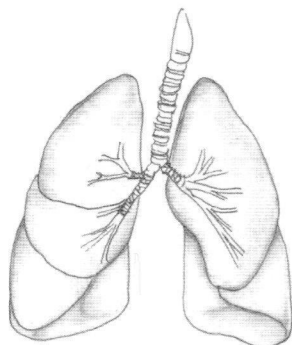


HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

Je ademhaling opmerken

Doel: met bewuste aandacht je ademhaling observeren, zonder te proberen deze te veranderen of te beoordelen, om meer te weten te komen over je gebruikelijke manier van ademen.

Instructies: ga zitten of liggen in een comfortabele houding en neem de tijd om je bewust te worden van je normale ademhaling in rust. Begin met de eerste cirkel hieronder en volg daarna de pijlen.



1 Beschrijf eerst hoe je je nu voelt.

2 Hoe ziet jouw houding eruit? Zit je rechtop? Ingezaakt? Voel je spanning in je nek of schouders, of ergens anders?

7 Beschrijf of en hoe je manier van ademen veranderde terwijl je deze observeerde.

8 Wat heb je geleerd over je normale manier van ademen? Hoe voel je je na afloop van deze oefening?

3 Neem de tijd om te ervaren hoe je ademt. Hoe zou je je ademhaling op dit moment beschrijven? Snel of langzaam? Diep of oppervlakkig? Soepel of schokkerig? Regelmatig of onregelmatig?

6 Let op je ribben terwijl je inademt. Voel je ze bewegen? Lijken ze vooral aan de bovenkant van je borstkas te bewegen? Voel je ze bewegen in je zij of in je rug?

5 Welke is langer: je inademing of je uitademing? Of zijn ze ongeveer hetzelfde?

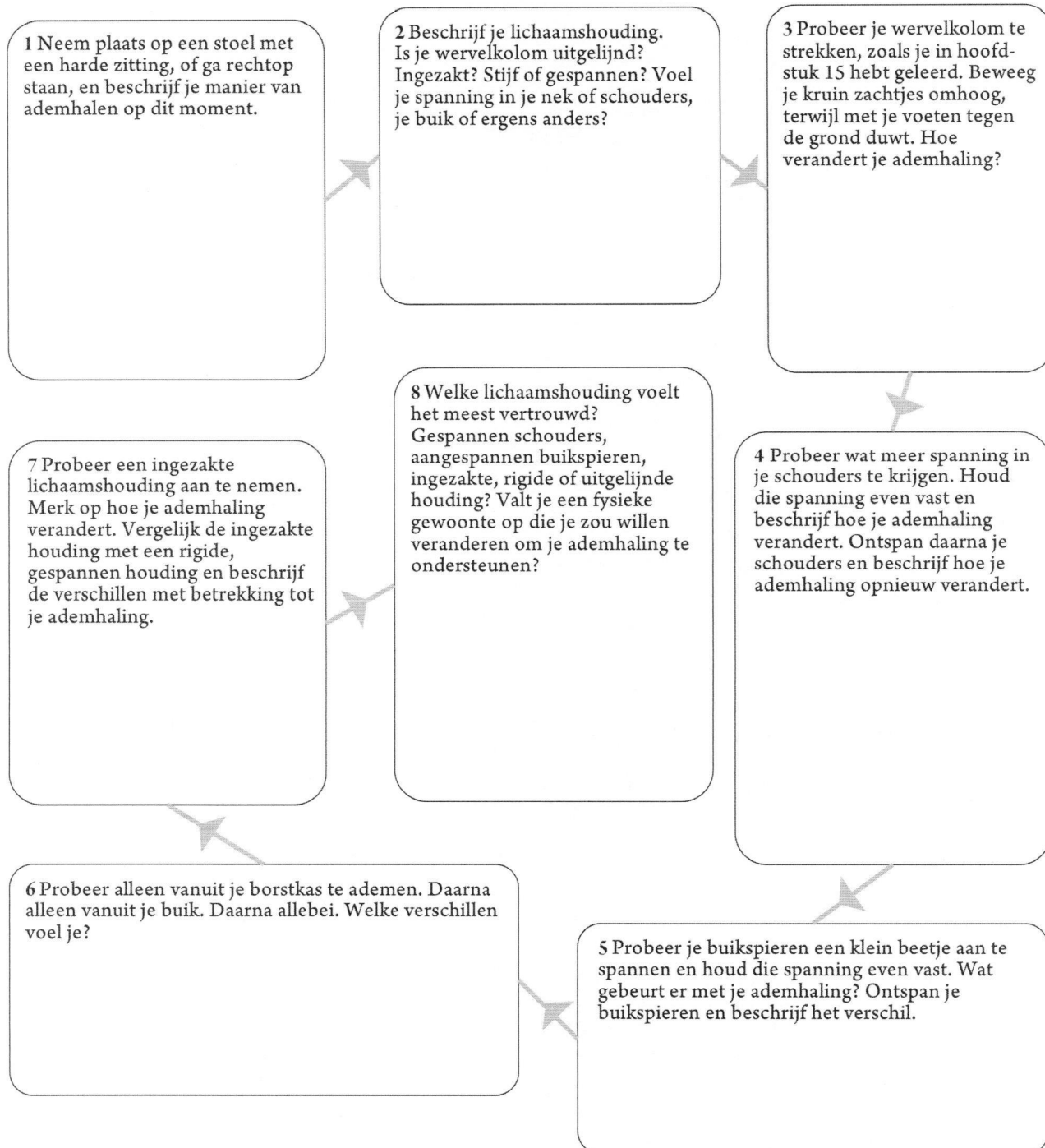
4 Voelt je ademhaling prettig, natuurlijk en gemakkelijk aan? Of voelt ze geforceerd, gespannen of ongemakkelijk?

HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

Houding, spanning en ademhaling

Doel: ontdekken hoe je lichaamshouding en de spanning in je lichaam van invloed zijn op je ademhaling en bepalen welke fysieke patronen je zou willen veranderen om je ademhaling te ondersteunen.

Instructies: doe de oefeningen hieronder. Begin met de eerste en volg daarna de pijlen.



HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

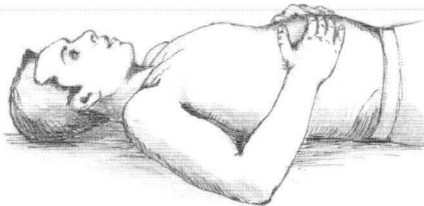
Verschillende manieren van ademen

Doel: je bewust worden van je manier van ademen, verschillende manieren van ademen uitproberen en opmerken hoe ze van invloed zijn op je ervaring.

Instructies: volg de instructies hieronder om je bewust te worden van de manier waarop je ademt. Doe dan de oefeningen 2 tot en met 6 en merk de verschillen op. Als je je op enig moment ongemakkelijk voelt, stop je met de oefening.

1 Geef bewuste aandacht aan de manier waarop je op dit moment normaal ademt. Omcirkel alle woorden in de tabel hieronder die deze manier beschrijven. In de lege vakken kun je zelf kenmerken toevoegen.

ingehouden adem	constant	benauwd
oppervlakkig	zwaar, zuchtend	diep
moeizaam	snel	langzaam
worstelend	onregelmatig	kortademig
door de neus	door de mond	ribben bewegen/ bewegen niet
vooral in de buik	langere inademing dan uitademing	langere uitademing dan inademing
vooral in de borst		



3 Ga zitten of liggen met je handen op je buik. Laat je buik tegen je handen duwen terwijl je inademt. Misschien kun je voelen hoe je ribben omhoogkomen en je borstkas uitzet bij elke inademing. Beschrijf je ervaring.

2 Probeer heel kleine 'hapjes' lucht te nemen. Merk op wat er gebeurt: voelt deze manier van ademen helpend of niet? Beschrijf je ervaring.



4 Leg je handen op je ribbenkast in je zij, met je vingers naar de voorkant van je lichaam gericht. Probeer te voelen hoe je handen van elkaar weg bewegen als je inademt en naar elkaar toe komen als je uitademt. Beschrijf je ervaring.

5 Hoe voelt het als je de nadruk legt op je inademing door deze iets langer te laten duren dan je uitademing? Probeer dat een paar minuten. Is dit van invloed op je arousal? Wat ervaar je?

6 Stel je voor terwijl je uitademt dat de lucht gewoon uit je lichaam valt, zonder enige inspanning, alsof je de zwaartekracht al het werk laat doen. Probeer dit een paar minuten, waarbij je je uitademing iets langer laat duren dan je inademing. Is dit van invloed op je arousal? Wat ervaar je?

7 Welke manier van ademen voelt het natuurlijkst voor jou? Welke manier voelt goed of helpend? Welke manier van ademen zou je in de toekomst kunnen gebruiken als hulpmiddel om je arousal of je stemming te veranderen?

HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

Je ademhaling als hulpmiddel gebruiken

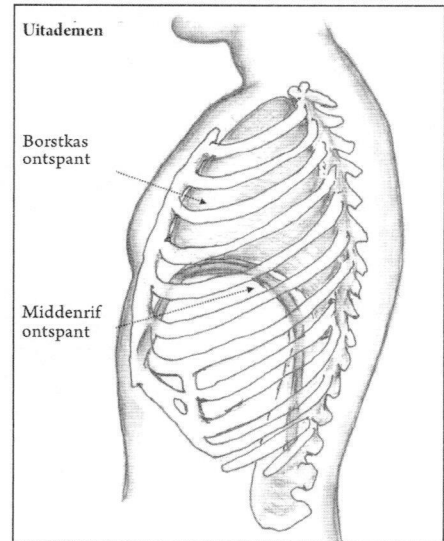
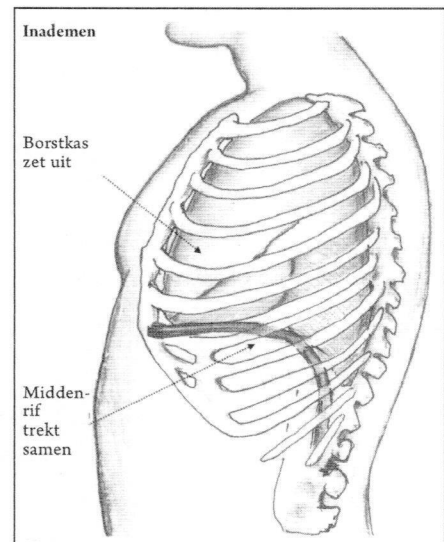
Doel: opmerken wanneer je manier van ademen goed voelt en daarop reflecteren (*bijvoorbeeld: je ademhaling voelt regulerend, stimulerend of kalmerend*); oefenen met het gebruik van die manier van ademen als hulpmiddel.

Instructies: wees je bewust van je ademhaling en registreer een dag lang de momenten waarop je ademhaling goed voor jou voelt. Misschien voelt je ademhaling goed als ze dieper, soepeler, gemakkelijker of regelmatig is, of juist als je niet zo diep ademhaalt. Probeer ook eens te bedenken op welke momenten in het verleden je ademhaling goed voelde. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf de momenten, de situaties en de mensen die bij je waren toen je ademhaling goed voelde en wat er precies goed voelde aan die manier van ademen. (*Bijvoorbeeld: ik merkte dat ik lang en diep inademde toen ik met mijn vrouw aan het knuffelen was voordat ik in slaap viel. Toen ik in mijn tuin in de zon zat met een kop koffie, voelde mijn ademhaling voller en regelmatig. Toen ik aan het sporten was, haalde ik diep adem en zette mijn borstkas uit.*)

2 Wat voelde je in je lichaam? Veranderden je emoties of gedachten? Wat was het effect van deze manier van ademen? (*Bijvoorbeeld: toen ik aan het sporten was, voelde ik kracht in mijn lichaam, ik voelde in mijn rug hoe mijn ribben uitzetten. Ik voelde me energiek en alert. Op emotioneel gebied voelde ik me goed, en de gedachte dat ik iets goeds aan het doen was voor mezelf kwam bij me op.*)

3 Wanneer zou je deze manier van ademen in de toekomst als hulpmiddel kunnen gebruiken? (*Bijvoorbeeld: als ik me angstig voel, kan ik diepe, volle ademdeugen nemen in plaats van korte, oppervlakkige, en kan ik bewuste aandacht geven aan het uitzetten van mijn ribben aan de achterkant van mijn lichaam.*)



HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

Je arousal of stemming reguleren via je ademhaling

Doel: opmerken wanneer je manier van ademhaling niet goed voelde, ontdekken hoe dat in verband staat met je arousal en een andere manier van ademen uitproberen.

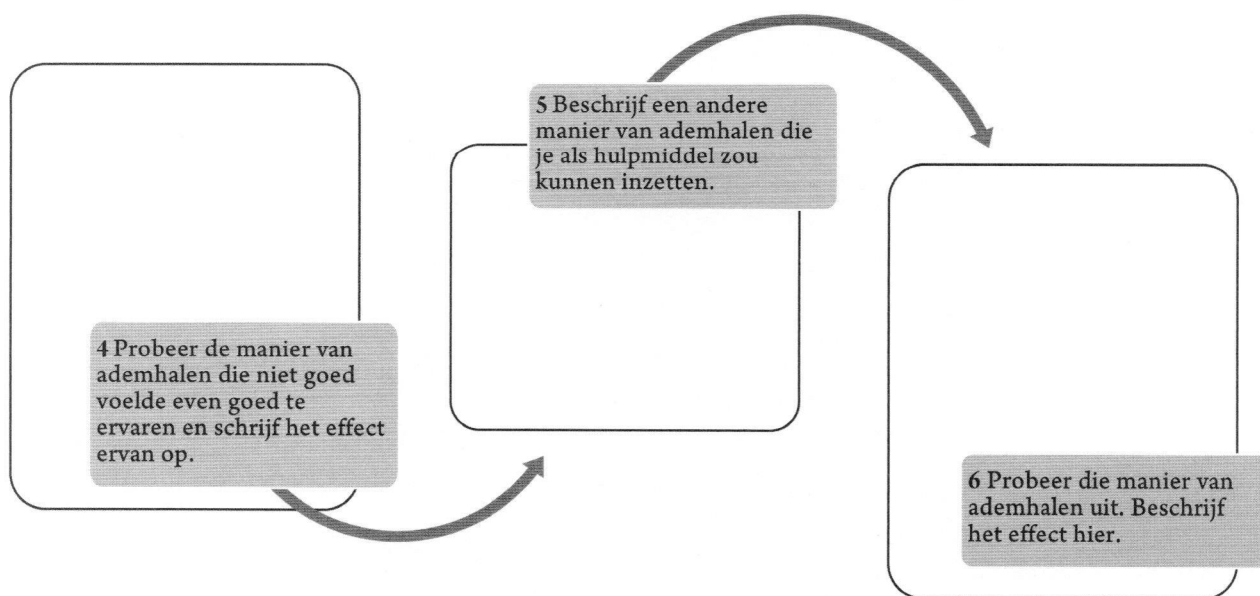
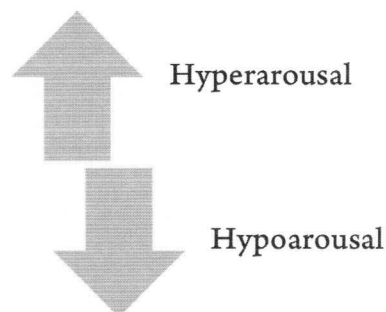
Instructies: let een week lang op je ademhaling en registreer een moment waarop je er een verandering in opmerkte die niet goed voelde (bijvoorbeeld: te snel, te langzaam, te diep of oppervlakkig, onregelmatig of schokkerig). Of denk terug aan een recente nare herinnering, gedachte of trigger die ervoor zorgde dat je ademhaling veranderde op een manier die niet goed voelde. Volg dan de instructies hieronder.

1 Wat triggerde de veranderingen in je ademhaling die niet goed voelden?



2 Wat voelde er niet goed aan die manier van ademen?

3 Welk verband was er tussen je ademhaling en je arousal? Was je arousal hoog, was er sprake van hyperarousal, was je arousal laag of was er sprake van hypoarousal?



7 In welke situaties, of met welke mensen om je heen, zou je er wellicht goed aan doen om die andere manier van ademen te gebruiken?