



Adem en innerlijke balans

Oefening 1

Zoek een rustige plek, binnen of buiten, ga rechtop en ontspannen staan of zitten en richt je aandacht op de adembeweging. Je ademt opmerkzaam in en je ademt opmerkzaam uit.

Op het eerste een eenvoudige oefening, maar in werkelijkheid moeilijk om op elk moment, elke adembeweging opmerkzaam te zijn. Het is een oefening die een waardevolle bijdrage kan leveren, na geduldig oefenen, om de innerlijke balans te ervaren of te hervinden.

Oefening 2

Wanneer je lang *inademt*, wees je dan bewust dat je lang *inademt* en wanneer je lang *uitademt*, wees je dan bewust dat je lang *uitademt*.

Wanneer je kort *inademt*, wees je dan bewust dat je kort *inademt* en wanneer je kort *uitademt*, wees je dan bewust dat je kort *uitademt*.

Wanneer je een lange ademstilte (pauze) hebt *na de inademing*, wees je dan bewust van die lange ademstilte.

Wanneer je een korte ademstilte (pauze) hebt *na de inademing*, wees je dan bewust van die korte ademstilte.

Wanneer je een lange ademstilte (pauze) hebt *na de uitademing*, wees je dan bewust van die lange ademstilte.

Wanneer je een korte ademstilte (pauze) hebt *na de uitademing*, wees je dan bewust van die korte ademstilte.

Oefening 3

Wanneer je rustig en langzaam in de buik ademt en je daar bewust van bent, ga dan de uitadembeweging langer maken. *Niet door meer lucht naar buiten te persen!* Maar door dezelfde hoeveelheid ingeademde lucht in langere tijd naar buiten te laten stromen.

Als dit in het begin nog vrij moeilijk is kun je het volgende doen: Adem rustig in en langzaam uit terwijl je de *mmmmm-klank* maakt en op een natuurlijke en ontspannen wijze observeert wat deze oefening je brengt.

Oefening 4

Wanneer je merkt dat je in de borst ademt, ga dan op een rustige plek zitten en richt de aandacht op de buik, rug en bekkengebied. Laat in je herinnering weer het gevoel komen van een ontspannen en natuurlijke adembeweging in de buik, bekkengebied en rug.

Heel langzaam en rustig breng je de adembeweging weer naar dat gebied. Na een paar adembeweging laat je de adembeweging weer spontaan zijn eigen weg vinden.

Deze oefeningen zijn te gebruiken wanneer je ervaart dat er op bepaalde moment teveel stress. Met deze oefeningen zul je direct ervaren dat je een keuze kan maken hoe je met die stress om wilt gaan.

Geleidelijk de aandacht zo ontwikkelen dat er steeds meer momenten zijn van volledig bewustzijn en daardoor voorkomen dat stress de overhand krijgt.