



## STAP 2 - ADEM VERDIEPEN

Vanuit de juiste uitgangshouding breng je in stap 2 je ademhaling omlaag.

Je verbindt de adembeweging met je onderbuik, je basis of hara.

Tijdens de oefening is je uitademing de actieve factor terwijl je de inademing vanzelf laat komen.

De oefening helpt om je hoofd tot rust te brengen, met je aandacht in het hier-en-nu te zijn, jezelf in stresssituaties te kalmeren en je zelfbewustzijn te vergroten.

Het uitademen brengt je in je lichaam en reinigt je longen. Je ververst de residuale lucht. De luide FFF en SSS zijn daarbij een belangrijk hulpmiddel.

### Oefening: Adem verdiepen op de FFF en de SSS

- Sluit je ogen
- Adem lang en diep uit op een luide FFF
- Laat als je helemaal leeg bent van de FFF een seconde pauze vallen
- Adem door op een korte, lichte sss-klank
- Concentreer je volledig op de adembeweging in je lichaam
- Adem véél langer uit dan je gewend bent
- Houd je rug recht en borst open als je dit doet
- Als je aan het einde bent houd je even vast
- Verdiep eventueel nog met één of enkele extra pufjes
- Voel welke spieren nu aangespannen zijn
- Laat de ademspieren rustig los en verse lucht door je neus naar binnen komen
- Zodra je buik ontspannen is, start je weer met uitademen op een FFF
- Blijf steeds rechtop zitten, met je schouderbladen omlaag en naar elkaar toe
- Houd enkele minuten vol en ga door met stap 3 - verbinden

### Tip:

*Deze stap kan je altijd en overal toepassen. Bijvoorbeeld als je uit je hoofd wil gaan, teveel prikkels ervaart, spanning voelt opbouwen in je lichaam, het even teveel wordt. Het doel is om RUST te brengen in je lichaam.*