



## STAP 3 - ADEM VERBINDEN

Je laat nu de stop tussen de uit- en inademing gaan.

Je ontspant je buikspieren zodra je aan het einde van de uitademing bent en laat meteen weer lucht naar binnen stromen. De uit- en inademing gaan vloeiend in elkaar over, zoals op het keerpunt van een pendel.

Je ademhaling krijgt de kwaliteit van een doorgaande lemniscaatbeweging.

De sss-klank is in deze fase aanvankelijk nog aanwezig en lost na een paar keer op.

### Oefening: Adem verbinden

- Adem lang en diep uit op een FFF (laat de sss eventueel achterwege)
- Zodra je aan het einde van de uitademing bent laat je direct maar beheerst je buikspieren los
- De lucht stroomt zo geleidelijk en voorzichtig door je neus naar binnen
- Zodra je buik ontspannen is en flanken gevuld zijn, adem je weer met uit
- Blijf herhalen en blijf steeds goed rechtop in de uitgangshouding zitten
- Houd deze vloeiende adembeweging een tijdje vol en ga door met stap 4 - intensiveren

### Tip:

*Gebruik deze techniek om je ochtend mee te beginnen, of je dag mee te eindigen. Het brengt ontspanning in je lichaam. Herhaal deze voor een aantal minuten en je traint je lichaam de adembeweging vast te houden, ook op momenten dat je er niet mee bezig bent.*

*Dit is ook een ideale stap om te doen als oefening voordat je gaat mediteren.*