



STAP 4 - ADEM INTENSIVEREN

Je voert het tempo van je ademhaling op door je buikspieren krachtig aan te spannen en weer te ontspannen. Lukt dat niet in vier tellen, doe het dan in je eigen tempo, maar wel sneller dan in stap 3. De inademing is daarbij korter dan de uitademing.

Met deze stap creër je balans in je lichaam.

Oefening: Adem intensiveren

- Adem voluit uit op een FFF
- Ontspan daarbij je lippen
- Voer je ademtempo op door de uitademing krachtiger en sneller te maken
- Laat je buik beheerst los, zodat vanzelf inademt (door je neus)
- Het tempo kan bouw je op door te starten met 10 tellen uit, 4 tellen in, daarna 8 tellen uit, 4 tellen in, 6 tellen uit, 4 tellen in en blijf daarna 4 tellen uit, 4 tellen in aanhouden
- Als je afgeleid bent door gedachten of gevoelens, adem dan een (paar) keer nog wat krachtiger uit op een luide FFF
- Houd minimaal vijf minuten vol
- Adem rustig uit, dan in en vervolgens tot ca. halverwege uit en houd vast
- Doe niets meer en geniet van de ademstilte
- Adem uit zodra je de ademprikkel voelt en laat je ademhaling op zijn natuurlijke beloop

Tip:

De eerste vier stappen kun je in ca. tien minuten doen.

De ervaring leert dat als je deze oefening dagelijks na het opstaan doet, dit alleen al een positieve invloed op je heeft. Voel zelf aan op je behoefte hebt aan langer of korter toepassen.