

Ademruimte

*Vijf eenvoudige adem oefeningen voor meer rust,
lichaamsbewustzijn en verbinding*



Een praktische gids om op een vriendelijke manier stil te staan bij je adem, je lichaam en het moment waarin je nu bent.

Begin waar je bent

Je adem is er altijd. Soms merk je dat je hoog of snel ademt, je kaken aanspannen of moeilijk contact maakt met wat je voelt. Een eenvoudige adem oefening kan je helpen om bewust aandacht te geven aan het hier en nu. Je hoeft niets te forceren en je hoeft geen bijzondere ervaring te bereiken.

Zo gebruik je deze gids

- Kies één oefening die op dit moment passend voelt
- Ga comfortabel zitten of liggen en houd je adem natuurlijk
- Begin met één à twee minuten. Meer is niet automatisch beter
- Je mag op elk moment stoppen, je ogen openen of gewoon normaal blijven ademen

Een veilige basis

Deze oefeningen zijn zacht en bedoeld voor alledaags gebruik. Forceer je adem niet, adem niet extra diep en houd je adem niet vast. Stop als je duizelig, benauwd, onrustig of niet prettig in je lichaam wordt. Adem dan weer op je gewone manier en richt je aandacht op de ruimte om je heen.

Bij ernstige of aanhoudende klachten: vraag advies aan een passende zorgprofessional. Deze gids vervangt geen medische of psychologische behandeling.

Je hoeft niets te bewijzen. Je mag luisteren naar je lichaam en je eigen grenzen respecteren.



1. Even alleen jij en je lijf

Wanneer?

Wanneer je hoofd vol is of je merkt dat je op de automatische piloot doorgaat.

Zo doe je het

1. Zet beide voeten op de grond, als dat prettig voelt.
2. Voel waar je lichaam wordt gedragen door de stoel of de vloer.
3. Merk je adem op zonder hem te veranderen.
4. Noem in stilte drie dingen die je ziet en twee dingen die je lichamelijk voelt.

Onthoud: Blijf ongeveer één minuut bij deze waarnemingen.

Je hoeft je niet meteen rustig te voelen; alleen opmerken is al genoeg.

2. Zacht langer uitademen

Wanneer?

Wanneer je behoefte hebt aan een rustig moment, zonder je adem te forceren.

Zo doe je het

1. Adem rustig in door je neus, als dat comfortabel gaat.
2. Laat de uitademing vanzelf iets langer duren dan de inademing.
3. Maak de adem niet groter of dieper dan prettig voelt.
4. Herhaal dit vier tot zes ademrondes en laat daarna je adem weer helemaal vrij.

Onthoud: Voelt langer uitademen niet prettig? Laat deze oefening los en adem gewoon door. Een korte oefening is voldoende. Je hoeft niet te streven naar een bepaald resultaat.



3. Hand op je buik

Wanneer?

Om je adem wat bewuster te voelen en vriendelijk contact te maken met je lichaam.

Zo doe je het

1. Leg één hand op je buik of op je borst, waar dat prettig voelt.
2. Voel de beweging die er vanzelf al is.
3. Je hoeft je buik niet naar buiten te duwen of extra diep in te ademen.
4. Blijf één à twee minuten nieuwsgierig waarnemen.

Onthoud: Je lichaam hoeft niet anders te zijn dan het nu is. Je mag het ontmoeten zonderoordeel.

4. Adem en zintuigen

Wanneer?

Wanneer je veel piekert of je aandacht steeds vooruit schiet.

Zo doe je het

1. Kies een voorwerp in de ruimte en bekijk het rustig.
2. Merk één geluid op, dichtbij of verder weg.
3. Voel je voeten, je handen of het contact met de stoel.
4. Laat je adem op de achtergrond vanzelf komen en gaan.

Onthoud: Je aandacht hoeft niet stil te worden. Je oefent alleen om steeds opnieuw terug te keren naar wat je nu kunt waarnemen.



5. Een moment van gebed

Wanneer?

Wanneer je je geloof op een eenvoudige manier wilt meenemen in een rustmoment.

Zo doe je het

1. Ga zitten op een manier die voor jou prettig is.
2. Adem rustig en natuurlijk, zonder een bepaald ritme af te dwingen.
3. Bij de inademing kun je denken: "Heer, U bent hier."
4. Bij de uitademing kun je bidden: "Ik leg dit moment in Uw handen."

Of neem een Bijbeltekst die je inspireert, bemoedigt of op dat moment naar boven komt en maak het eigen. Mediteer erop terwijl je rustig in- en uitademt.

Onthoud: Je hoeft geen speciale emotie te voelen. Je mag eenvoudig aanwezig zijn bij God, precies zoals je nu bent.

Neem mee in je dag

Je hoeft niet te wachten tot je overprikkeld bent om even bij jezelf in te checken. Je kunt een oefening gebruiken na een druk gesprek, voor je aan je werk begint of op een moment waarop je merkt dat je veel van jezelf vraagt.

Vraag jezelf eens af:

- Wat merk ik op in mijn lichaam?
- Wat heb ik op dit moment nodig?
- Welke kleine stap zou mij nu goed doen?

"Wees stil en weet dat Ik God ben." — Psalm 46:11

Stilte is niet iets wat je hoeft af te dwingen. Je mag een moment nemen om te luisteren, te

voelen en je tot God te wenden.



Wil je ontdekken wat ademwerk voor jou kan betekenen?

Bij Restored to Joy staat herstel centraal: met aandacht voor adem, het zenuwstelsel, veiligheid en wie je bent. Op de website vind je meer informatie over individuele ademsessies en begeleiding.

www.restoredtojoy.nl

Van overleven naar leven