

De drie minuten ademruimte oefening



Maak tijdens stressvolle momenten even tijd om op een goede manier 'op adem te komen' en je bewust te worden van wat er zich allemaal in je lichaam afspeelt. Door elke dag drie minuutjes deze oefening te doen, kan je al meer innerlijke rust krijgen.

In het moment

Ga stevig op een rechte stoel zitten met je voeten op de vloer. Sluit je ogen en probeer heel bewust je lichaam te voelen. Stel jezelf de vraag: Wat ervaar ik op dit moment?

- Welke lichamelijke sensaties zijn op de voorgrond? Wat voel ik in mijn lijf?
- Welke gedachten houden me op dit moment bezig?
- Welk gevoel of stemming ervaar ik?

Benoem je ervaring, ook al is deze niet prettig. Je hoeft niets te veranderen, alleen opmerken is genoeg. Toon compassie naar jezelf. Het is er. Het is OK. Het hoort bij jou. Glimlach er om.

Aandacht naar de ademhaling

Richt je volle aandacht op het in- en uitademen. Waar voel je de ademhaling het beste in je lichaam? Bij de buik, borst of neus? Volg je ademstroom een korte tijd. Dit kan als een anker fungeren om je in het hier en nu te brengen en helpen om aandachtig en stil te zijn.

Lichaam als geheel

Breid dan de aandacht naar je hele lichaam uit, zodat je je 'een geheel' voelt. Hoe voelt je houding? En welke gezichtsuitdrukking heb je?

Pas op de plaats

Open hierna rustig je ogen. Neem de tijd. Hoe komt de wereld nu op je over? Hopelijk voel je al iets meer ruimte en rust. Bedenk dan in deze hervonden kalmte hoe je je dagprogramma wilt voortzetten.