

Ademhaling als anker voor het 'Hier-en-Nu'

De ademhaling is er altijd. Wij hoeven hier niet over na te denken. Het is automatisch en het is een eindeloos proces dat doorgaat zo lang wij leven. Maar een evenzo belangrijke feit is, dat de ademhaling altijd in het nu is. Daarom leent zich de adem als een van de beste hulpmiddelen om onze aandacht terug naar het hier-en-nu te brengen. Voor mij is onze adem een anker met het 'nu', welke wij altijd kunnen gebruiken om ons terug te brengen naar ons basis uitgangspunt: het hier-en-nu.

De voordelen van aandacht voor de ademhaling:

- 1) Terugkomen naar het hier-en-nu
- 2) Om rustiger en kalmer te worden
- 3) Om uit je automatische piloot te stappen

Oefening: (ca. 5 minuten)

Neem een rechte, zittende en comfortabele houding aan.

Sluit je ogen.

Stap 1:

Breng je aandacht naar je ademhaling.

Voel hoe de adem op een natuurlijke manier je lichaam naar binnen komt en dan weer naar buiten gaat.

Stap 2:

Blijf ontspannen en zonder de natuurlijke beweging van je ademhaling te veranderen breng je je aandacht naar je ervaringen van dit moment. Welke gedachten gaan op dit moment door je hoofd? Hoe voelt je lichaam aan? Welke gevoelens of emoties komen naar boven?

Je hoeft niets te doen of te veranderen. Je hoeft alleen waar te nemen. Neem de ervaringen waar en weet dat ze er zijn. Laat ze toe. Erken alleen dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn. Het is goed zo.

Stap 3:

Nu breng je je aandacht weg van de ervaringen en naar je ademhaling toe. Doe dit op een liefdevolle en vriendelijke manier. Wees bewust van iedere inademing en iedere uitademing. Volg bewust de beweging van de adem zonder deze te veranderen.

Stap 4:

Misschien wordt je teruggetrokken met je aandacht naar je ervaringen van stap 2. Als je dit opmerkt, gebruik je ademhaling als anker om je aandacht terug te brengen. Volg je adembeweging opnieuw. Voel opnieuw hoe je adem door je neus, je keel en je longen je lichaam doorloopt om uiteindelijk in je buik terecht te komen. Voel hoe je buik groter wordt. Dan volg je adem tijdens de uitademing hoe hij zich uit je buik terugtrekt en weer door je lichaam naar boven stroomt en uiteindelijk door je mond of neus weer het lichaam verlaat.

Stap 5:

Misschien wordt je weer teruggetrokken naar je ervaringen van stap 2. Herhaal dan stap 4 zo vaak als nodig. Het belangrijke hierbij is dat je tijdens dit proces liefdevol en geduldig met jezelf omgaat. Het is menselijk om de focus kwijt te raken. Wees nu niet zo streng met jezelf, maar breng gewoon op een liefdevolle en vriendelijke manier je aandacht weer terug naar je ademhaling. Het is goed zo.

Stap 6:

Nu breidt je je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van je gehele lichaam, naar je houding, je gezichtsexpressie, je voeten, armen en hoofd. Hoe voelt je lichaam nu aan? Voel je tintelen in je ledematen? Voel je ontspannen en rustig. Welke gedachten gaan nu door je hoofd?

Stap 7:

Maak je ogen open, strek je voeten en armen of schud hun even door. Sta op en ga verder met je dag.

Je kan deze oefening zo vaak als nodig en overal herhalen.