



Herkenningskaart

Ademhaling



Even stilstaan bij je ademhaling

Sta op drie momenten even stil bij je ademhaling en ontdek wat je opmerkt.

Je ademhaling is er altijd, maar wordt vaak pas opgemerkt wanneer we buiten adem zijn, gespannen raken, diep zuchten of het gevoel hebben niet helemaal vrij te kunnen ademen.

Maar wat gebeurt op andere momenten?

Gebruik deze herkenningskaart voor bewustwording van je ademhaling gedurende één dag.

Kies drie verschillende momenten op die dag (bv ochtend, middag en avond) en sta alleen even stil bij wat je opmerkt bij jezelf.

Stel jezelf bij ieder moment deze 3 vragen:

"Wat ben ik aan het doen?"

Bijvoorbeeld werken, autorijden, wandelen, rusten, praten of geconcentreerd bezig zijn.

"Wat merk ik aan mijn ademhaling?"

Is het rustig of sneller?

Voel ik de beweging vooral in mijn borst, buik of flanken?

Adem ik vrij of merk ik spanning? Houd ik mijn adem soms even vast?

"Wat merk ik verder in mijn lichaam?"

Voel ik bijvoorbeeld rust, spanning, ruimte, druk, vermoeidheid of onrust?

Kijk aan het einde van de dag alles nog één keer terug.

Veranderde je ademhaling gedurende de dag?

Waren er momenten waarop je ongemerkt je adem inhield? Of dat deze heel hoog was?

Wanneer voelde je ademhaling vrijer of rustiger?

Zie je een verband tussen wat je deed, wat je voelde en hoe je ademde?

Misschien ontdek je direct iets, maar misschien heb je meer tijd nodig om te leren voelen en luisteren.
Herhaal dit dan gewoon nog een keer.

"Je hoeft je ademhaling niet meteen te veranderen om ernaar te kunnen luisteren."