

Werkblad variaties ademfocus

Variatie 1

Volg niet alleen de adembeweging bij de buik, maar ook bij de borst en flanken.

Variatie 2

Let eens op de luchtstroom in en uit je neus. Volg de luchtstroom helemaal naar je longen en weer terug. Merk ook op dat de lucht die je uitademt net wat warmer is dan de lucht die je inademt.

Variatie 3

Probeer je uitademing twee maal zo lang te maken als je inademing. Het mooiste is als dit lukt met 3 seconden inademen en 6 seconden uitademen. Tel voor jezelf “eenentwintig, tweeëntwintig, drieëntwintig” voor de inademing en verder tellend voor de uitademing. Zo heb je ongeveer de secondes te pakken.

Variatie 4

Ervaar het verschil tussen zittend, staand en liggend deze oefening te doen.