

Ademhalingsoefening om te ontspannen

Deze ademhalingsoefening heb ik geleerd van therapeut Wendy Bonneveld en vind ik heel krachtig. De oefening helpt je om je zenuwstelsel in balans te houden. Je leert loslaten en afstand nemen. Na een tijdje zal je rust ervaren, ofwel ontstressen! Om iets nieuws te leren is het goed om een oefening 21 keer te herhalen. Doe deze oefening daarom een week lang elke dag drie keer. Bij voorkeur in de ochtend, in de middag en in de avond. De oefening duurt 3 minuten per keer.

Wat ga je doen?



Ga rechtop en waardig zitten aan tafel of een bureau met papier en pen/potlood in je hand. Zet een timer op 3 minuten en volg je ademhaling met aandacht. Maak je uitademhaling langer dan je inademing.



Laat je handen golven tekenen op het ritme van de adem: bij inademen omhoog, bij uitademen omlaag (je mag ook je ogen dicht doen).



Als er een gedachte opkomt, wees je ervan bewust dat deze er is, aanvaard de gedachte en ga weer terug naar het volgen van je ademhaling en naar je hand die de golven tekent.



Na drie minuten gaat de timer af. Stop met tekenen en kom weer rustig terug in het hier en nu.



Tel het aantal golven (de 'toppen' van de golven). Idealiter kom je uit op 18 golven (dat is gemiddeld 6 ademhalingen per minuut), of minder.



Op de volgende pagina lees je meer over de kracht van deze oefening. Succes met uitvoering.



Ademhalingsoefening om te ontspannen

Het lichaam heeft zijn eigen geheugen. Het herinnert zich plezierige en onaangename emoties. Het probeert te vermijden wat het heeft doen lijden en probeert terug te vinden wat aangenaam was. Wat je lichaam ervaart, wordt in een code doorgegeven aan je brein.

De ademhalingsoefening lijkt eenvoudig, maar is van een enorme kracht, die haar oorsprong vindt in de stimulering van beide hersenhelften. Deze oefening traint je lichaam in waardigheid en het ontwikkelen van een houding die jouw autonome regulatie (je zenuwstelsel) in balans houdt.

Wat levert het je verder op? Je leert loslaten, afstand nemen en zult na verloop van tijd rust ervaren – ontstressen dus!

In de leerpsychologie zegt men vaak dat 21 herhalingen nodig zijn om een nieuwe competentie te verwerven. Dat komt voor deze oefening overeen met driemaal daags gedurende een week de oefening doen. Hiervoor heb je 2 eigenschappen nodig: geduld en volharding.

Uitleg en onderbouwing van de ademhalingsoefening:

Waardigheid

De zen-houding voor bewust ademen is een waardige houding. Je lichaam houdt de herinnering vast aan houdingen die vaak worden herhaald. Dit noemen we het 'procedurele geheugen', dat je ook in staat stelt om auto te rijden zonder te hoeven denken aan het schakelen. Onderzoek heeft aangetoond dat het mogelijk is om de interpretatie van een waarneming te beïnvloeden door het aannemen van een bepaald bewust gekozen lichaamshouding. Als je een waardige houding aanneemt en 'doet alsof' je je waardig voelt, zal je brein het verschil niet merken. Je hersenen zullen dit vertalen naar morele waardigheid en je lichaam gaat zich waardig voelen, waardig handelen en waardig worden. Waard om van te houden. Waardigheid is onmisbaar voor zelfrespect en het stellen van je eigen grenzen.

Houding

Door een gestrekte houding, rechtop, ondergaat elke wervel een constante en gelijke druk en worden de zenuwen gestimuleerd een bijdrage te leveren aan de balans van het autonome zenuwstelsel. Een bewuste ademhaling werkt rechtstreeks in op het zenuwstelsel.

Tekenen van de ademhaling

Schrijven en tekenen activeren een gebied aan de onderkant van de hersenen, de hersenstam. Dit deel is belangrijk voor de koppeling tussen emoties en geheugen. Door te tekenen, informeer je het brein over het belang van waar je mee bezig bent. Wat ik teken is belangrijk, ik onthoud het en associeer het met mijn ademhaling. Zo laten de getekende golven een spoor na in je onbewuste.



Ademhalingsoefening om te ontspannen

Opdringerige gedachten

We hebben gemiddeld 30.000 gedachten op een dag. Dus ook tijdens deze oefening zullen er gedachten zijn. Als er een gedachte opkomt die niet met je ademhaling te maken heeft, observeer die dan, aanvaard haar en vorm er geen oordeel over. Laat de gedachte gaan, laat haar los. Keer rustig terug naar je ademhaling en naar het gebied van je lichaam waar je de lucht voelt in- en uitstromen. Langzaam maar zeker zal je eraan wennen en kun je steeds makkelijker loslaten. Het is een leerproces.

Onrust in het lichaam

Bij een onrustig brein hoort een onrustig lichaam. De onrust in je lichaam weerspiegelt de onrust van je gedachten. Omgekeerd zal een rustige ademhaling een rustige hartslag genereren en wordt het in je hoofd ook rustiger.

Angstige gedachten en emoties

Soms zal je merken dat er bij deze oefening angst of andere emoties voorkomen. Laat ze maar komen. Observeer ze, benoem ze, laat ze los en keer terug naar je ademhaling. Vuistregel is: als je opkomende emoties prettig vindt, loop er niet achteraan en houd ze niet vast. Als je ze onprettig vindt, probeer ze dan niet te ontvluchten of te bestrijden. Het is de emotie die in beweging moet komen (dat is ook de Latijnse betekenis: naar buiten bewegen). Laat maar lopen...

Met veel dank aan Wendy Bonnevelt van Bonne Consult, de beste therapeut op het gebied van stresshantering die ik ken. Zij leerde me deze oefening, die mij veel heeft gebracht. Daarom deel ik 'm zo graag met jou. De uitleg die ik hierboven geef heb ik ook van haar gekregen. Haar website is: www.bonneconsult.nl. Nogmaals: veel dank Wendy!

