

# Tool 2 Ademhaling

## BEWUST ADEMHALEN IS EEN EERSTE STAP!

Tijdens een tentamen, een presentatie, een sollicitatiegesprek, als je iets spannends gaat doen, adem je waarschijnlijk te snel en voel je meer stress en paniek. Een onrustige en snelle ademhaling speelt een versterkende rol bij stress, angst en paniek en veroorzaakt onverklaarbare klachten als vermoeidheid, hoofdpijn, etc.

**Ademhalen doe je de hele dag. Je ademhaling heb je altijd bij je en is vanaf nu je beste vriend.** Je bent je er nog niet zo bewust van maar als je erop gaat letten dan zal je opmerken dat je het kunt sturen. Met een klein beetje oefenen kun je je eigen adem sturen. **Haal bewust rustig adem, in door je neus en uit door je mond.**

Begin vandaag met bewust ademen! Wees eerlijk, hoe doe jij dit eigenlijk? Krijg inzicht in je gewoonte. **CHANGE YOUR HABITS.**

## Wat levert het op als je bewust bent van je ademhaling?

- Je ontspant je lijf
- Je kunt emoties beter voelen en sturen
- Je kunt jezelf rustiger maken
- Je durft meer
- Je geeft jezelf rust
- Je kunt beter nadenken
- Je straalt meer zelfvertrouwen uit

**CHANGE YOUR HABIT  
ADEMHALING**



## CHANGE YOUR HABITS - ONTSPANNINGSOEFENING

### Een bodyscan is fijn om te doen als het stil is om je heen:

Neem de tijd om echt bewust te voelen en te ontspannen. Zoek een fijne rustige plek. Voordat je gaat ontspannen is het handig om een plek te zoeken waar je niet gestoord wordt.

#### Ademhalen (tool 2)

Ga rustig op een stoel zitten.

Je zit op een stoel met vier poten, deze zijn sterk genoeg om jou te dragen.

Zet je voeten plat op de grond en leg je handen op je knieën.

Haal rustig adem, in door je neus en uit door je mond.

Je bent met je aandacht helemaal bij jezelf.

## START BODYSCAN

**Breng de aandacht naar je voeten.** Zijn ze warm of koud.

**Ga in gedachte naar je kuiten,** span ze aan en laat weer los. Breng rust in de bovenbenen.

**Ga met de aandacht naar de onderrug** en voel alleen de spierspanning die nodig is om rechtop te blijven zitten. Voel hoe je buik intrekt en uitzet bij elke ademhaling.

**Leg je handen op je buik.** Volg het ritme van je ademhaling zonder er iets aan te veranderen.

**Ga met je aandacht naar je handen.** Zijn ze warm of koud?

**Breng je aandacht naar je nek** en controleer of deze in rust is.

**Breng je schouders omlaag.**

**Ontspan je gezichtsspieren en zet je kiezen niet op elkaar.** Zijn je ogen zacht gesloten?

Alles is nu zacht en ontspannen.

**Adem in door je neus en uit door je mond.**

**Merk je de stilte op?**

Als er gedachten komen, laat ze voorbijgaan. Je hoeft er niks mee te doen.

**Je bent aan het voelen.**

#### Afronden

Tel als afsluiting van 10 naar 1 en beweeg zachtjes met je handen, voeten en doe je ogen langzaam weer open. Kom weer helemaal in beweging. **Hoe voelt het nu?**