

De buikademhaling

- Ga op je rug op je yogamat liggen
- Leg je benen languit en laat de voeten iets uit elkaar vallen
- Leg je armen naast je lichaam, iets van je lichaam vandaan zodat er ademruimte in de oksels ontstaat
- Handpalmen wijzen naar boven
- Sluit je ogen
- Ontspan de spieren in je gezicht, ontspan je kaken.
- Sluit je mond en adem in en uit door je neus
- Observeer je ademhaling. Je hoeft er niets aan te veranderen, observeer alleen hoe de adem in en uitstroomt, of de adem hoog in je keel zit of laag in je buik.
- Tel hoeveel tellen je inademing duurt en hoeveel tellen je uitademing duurt.
- Leg nu je handen op je buik, je duimen ter hoogte van je navel. Handpalmen wijzen naar beneden
- Adem in en duw met je adem lichtjes tegen je handen, je buik komt iets omhoog
- Adem uit en laat je buik onder je handen terug zakken richting de mat
- Adem in, je buik zet uit, je handen komen iets omhoog
- Adem uit, je buik zakt in en je handen zakken terug
- Ga zo door in je eigen adem tempo
- Bij het inademen, vult eerst de buik zich met lucht, dan het middenrif en tot slot de longen
- Uitademend zakt eerst je longen, dan je middenrif, dan je buik terug naar de mat
- Ontspan je kaken
- Als je merkt dat je gedachten afdwalen, keer je rustig weer terug naar je ademhaling
- Doe dit een paar minuten
- Adem diep in via je neus en helemaal uit via je mond
- Herhaal dit nog twee keer
- Laat de adem nu vanzelf gaan, je hoeft er niets meer voor te doen.
- Houd je ogen nog even gesloten. Je ligt ontspannen op je rug en de adem gaat vanzelf.
- Open langzaam je ogen, beweeg je voeten en je handen, draai op je rechterzij en kom met behulp van je handen omhoog tot zit.

Je hebt deze oefening gedaan liggend op je yogamat. Probeer vervolgens door de dag heen op allerlei plekken je adem eens naar je buik te halen. Als je aan het koken bent of als je bijvoorbeeld met iemand in gesprek bent. Je kan zonder dat iemand het hoeft te weten, even naar je buik ademen en je voelt dat je rustiger wordt.