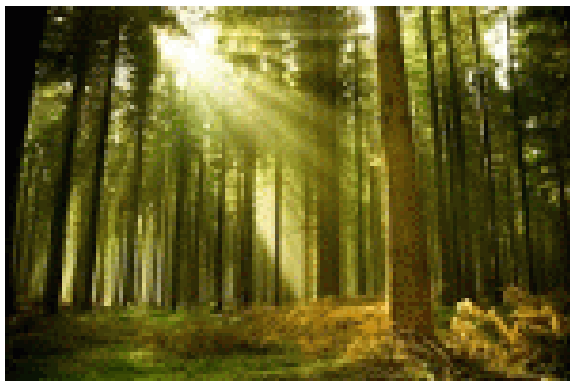


Oefening Mindful ademen

Deze oefening kun je staand of zittend doen overal en op vrijwel elk moment. Het enige wat je hoeft te doen is een minuut lang stil zijn en je te concentreren op je ademhaling.

Begin langzaam met je in- en uitademing. Tel of je ademhaling minimaal 6 seconden duurt. Zo niet, vertraag dan je ademhaling, maar zorg ervoor dat het moeiteloos gaat. Adem in door je neus en uit door je mond, waardoor je jouw adem door je lichaam voelt stromen.

Laat je gedachten even los. Als er gedachten komen, bijvoorbeeld over dingen die je moet doen, parkeer je die even. Daar heb je de rest van de dag nog tijd voor. Keer weer terug met je aandacht naar de ademhaling.



Let eens op hoe je ademhaling je lichaam binnenkomt, hoe het je longen vult, jou nieuwe energie geeft en het zijn weg omhoog en naar buiten vindt. Ervaar hoe jouw afvalstoffen met elke adem worden afgevoerd, als voeding voor de planten.

Je dacht misschien dat je niet kon mediteren, maar ondertussen doe je het nu toch. Was het moeilijk? Welnee. En nu je toch al een minuut bezig bent, kun je er ook wel twee of drie minuten van proberen te maken.