

## De kracht van ademhaling.

*Onze ademhaling is fundamenteel voor ons leven.*

*Vanaf het moment dat we geboren worden, tot aan onze dood, ademen we.*

*Het ritme van onze ademhaling varieert afhankelijk van onze activiteiten en gevoelens.*

Onze ademhaling is altijd aanwezig.

Wanneer we ons erop richten zijn we meteen weer in het hier en nu.

**Stilstaan bij je adem kan een manier zijn om rust binnen jezelf te vinden, ongeacht wat zich in - en buiten jou afspeelt.**

- **3 minuten ademruimte**

1. Bewustzijn

*Richt jezelf op het huidige moment.*

*(als het kan sluit je je ogen)*

-Wat is op dit moment mijn ervaring....

In gedachten.....in gevoelens..... in lichaamssensaties ?

*Erken en registreer wat je ervaring is, ook als het gedachten en gevoelens zijn die je liever niet wilt voelen/ ervaren.*

2. Bijeenbrengen

*Ga dan met je volle aandacht naar je ademhaling,*

-naar elke inademing, naar elke uitademing, zoals ze elkaar opvolgen.

Je ademhaling kan dienen als een anker dat je naar het huidige moment brengt en je helpt aanwezig te zijn.

*vanuit bewustzijn/ oplettendheid en een zekere stilte.*

3. Uitbreiding

*Breidt, vanuit je ademhaling je bewustzijnsveld uit,*

-zodat het je lichaam als geheel omvat. Je houding en gezichtsuitdrukking.

De ademruimte maakt de weg open om uit de automatische piloot te stappen en het contact te herstellen met het huidige moment.

De kern van de oefening is om bewust aanwezig te zijn in het huidige moment. Niets meer dan dat.