

# Ontspanning



## Aandacht voor je ademhaling

Onze adem gaat vanzelf, net zoals onze hartslag. Je ademt gewoon door, meestal zonder dat je er erg in hebt.

Jouw ademhaling kan jou helpen in vervelende en moeilijke situaties. Bijvoorbeeld als je stress hebt of veel aan het piekeren bent. Als je aandacht geeft aan je ademhaling, ga je je rustiger voelen.

In deze oefening ga je vijf minuten bewust ademen. Gewoon ademen op jouw manier, je hoeft dat niet te veranderen. Het enige wat telt, is dat je je adem opmerkt en voelt.

## Hoe werkt het?

- Ga zitten op een stoel, je rug recht, los van de leuning en je schouders los en ontspannen.
- Focus je op je lichaam, voel het contact van je voeten met de grond en je billen op de stoel.
- Breng dan je aandacht naar je adem. Waar voel je je ademhaling, merk je dat je buik op en neer gaat?
- De adem gaat in en uit, helemaal vanzelf.
- Richt je aandacht op je adem. Je volgt je ademhaling zoals die nu stroomt door je lichaam.

Blijf dit vijf minuten doen, adem alleen maar.

- Als je afgeleid bent door gedachten of geluiden of iets anders, breng dan steeds opnieuw je aandacht vriendelijk terug naar je adem.

En, hoe voel je je na deze oefening?

## Tip

Het is na deze oefening makkelijker om je weer te concentreren op je schoolwerk. Je kunt de oefening dus ook doen als je merkt dat je snel afgeleid wordt.

Succes!

Bron: Ptries Dekkers