

4. Functionele en disfunctionele adem

Met de biomechanische en biochemische aspecten van adem in het achterhoofd gaan we dit hoofdstuk dieper in op functioneel en disfunctioneel ademen.

4.1 Functionele adem

Het zit al in het woord 'functioneel' verscholen, een functionele adem past zich aan aan de activiteit van het moment. Als je dus hardloopt dan adem je anders, dan wanneer je rustig op de bank een boek zit te lezen. Als je het spannend vindt om iets in een vergadering ter sprake te brengen zal dat dus ook direct in je adem waarneembaar zijn.

Vrijwel alle lichamelijke, mentale en emotionele gebeurtenissen hebben een effect op je adem: verschillende gemoedstoestanden, je spanningsniveau, de mate van focus en aandacht op één ding, de activiteit van inwendige organen, de mobiliteit van je skelet en bewegingsapparaat, (mentale) arbeid en concentratie, spreken etc.

Een hoge en snelle ademhaling hoeft dus niet perse disfunctioneel te zijn, terwijl we dat wel vaak denken. Het is een spiegel van de lichamelijke, mentale en emotionele toestand van dat moment. De vragenlijsten in [hoofdstuk 2](#) kunnen helpen in kaart te brengen of deze ademhaling als functioneel of disfunctioneel gedefinieerd kan worden. In deze vragenlijsten krijg je namelijk een beeld van de staat van de cliënt over een langere periode.

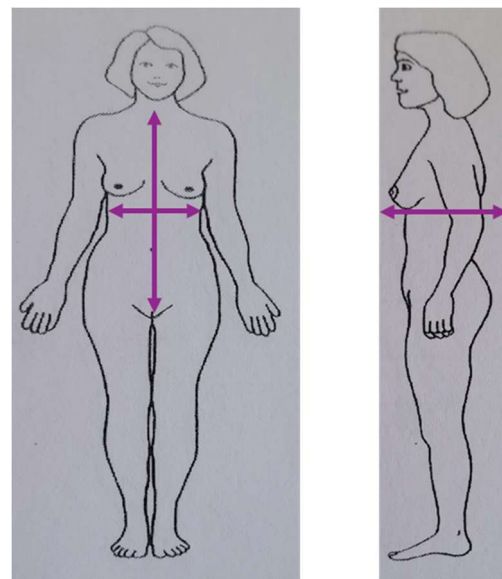
Een functionele adem¹²:

- Is flexibel, het past zich aan aan de omstandigheden en je neemt precies zoveel lucht als nodig (*)
- Is 6-dimensionaal, en heeft toegang tot de hele ademruimte als nodig (*)
- Gebruikt de ademspieren goed ([zie §3.2](#))
- Is diafragmatisch ([zie §3.3.1](#))
- Ademt door de neus ([zie §3.1.2](#))
- Ondersteunt de houding en beweging (*)
- Is vloeiend, kalm en waar te nemen
- Is stil in rust
- Is ritmisch (*)
- Kan bewust worden aangestuurd

De aspecten met een (*) zal ik hieronder toelichten.

4.1.1 6-dimensionale adem

Vaak als we inchecken met onze adem zijn we geneigd om over te gaan op een buikademhaling. Dit draagt zeker bij aan een verbeterde adem, omdat het actief het diafragma bij de adem betreft. Echter, de adem is in werkelijkheid 6 dimensionaal, wat we



Figuur 4-1- De 6-dimensionale adem

¹² Deels uit Dixhoorn (2017), p.81-82.

ook af te leiden is van de verschillende ademspieren die ik besproken heb in §3.2. Een 6-dimensionele adem beweegt zowel naar voren over de hele romp, als naar achteren. Naar boven en naar beneden en de adem is ook voelbaar bij de flanken.

Herbig (2003) heeft het over drie ademruimtes: de onderste, middelste en bovenste. De onderste ademruimte is onze basis en gaat emotioneel over geborgenheid, warmte en draagkracht. Deze ruimte gaat over onze buik en bekkengebied. In de middelste ademruimte ligt het diafragma. Alle emotionele bewegingen spiegelen zich in het middenrif, lachten, snikken, schreeuwen, zuchten. Het is de plek van de geestelijke levendigheid. De bovenste ruimte is gevuld met de longen en het hart. In deze ruimte komen de onderste en middelste ruimte tot ontplooiing. Vanuit hier gaan we in contact met de buitenwereld.

Hieronder voor elke ruimte een oefening uit het boek van Herbig. In haar boek vind je nog veel meer interessante oefeningen die je voor jezelf of met cliënten kunt doen.

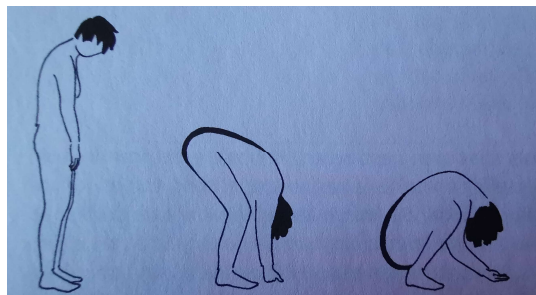
Oefening 4.1 – Onderste ademruimte, van stand tot hurkzit

Doel

Met deze oefening rek je je onderrug en door de adem naar je bekken te sturen creëer je meer ruimte en openheid in je bekken.

Instructie

1. Sta met je voeten op heupbreedte.
2. Buig je romp (hoofd eerst en dan wervel voor wervel) naar voren op de uitademing terwijl je een 'sj' geluid maakt. Stop als je benen licht gebogen zijn en je voorover hangt.
3. Neem de tijd hier te hangen en je lichaam waar te nemen. De rekking in je rug en richt je adem naar je bekken.
4. Laat de ruimte vollopen met een ademdeug
5. Zak op de uitademing naar hurkstand, maak weer een 'sj' geluid.
6. Neem de tijd hier om je lichaam en vooral je bekken waar te nemen. Richt je adem naar je bekken.
7. Kom in een uitademing omhoog tot hangpositie, neem een inademing en op de volgende uitademing richt je je helemaal op.
8. Doe dit een paar keer.



Bron: Herbig (2003), p.28

Oefening 4.2 – Middelste ademruimte, de lemniscaat

Doel

Van binnenuit de spieren en huid wat oprekken om meer ruimte te creëren.

Instructie

1. Ga voorop je stoel zitten of op een kruk, zo dat je voldoende ruimte hebt om je hele romp te bewegen.
2. Teken met je romp vanuit het midden met kleine bewegingen een liggende 8. Wordt je gewaar hoe je met de beweging tegen de binnenkant van de onderkant van je ribbenkast aanleunt.
3. Als je deze beweging een paar keer hebt gemaakt, kun je ook je armen meenemen. Als je aan de rechterkant beweegt neem je je rechterarm mee en aan de linkerkant je linkerarm. Maak ze niet actief, maar laat je armen als vanzelf ontspannen meebewegen.
4. Als de beweging soepel gaat, neem je ook de ademhaling mee. Je ademt in als je tegen de achterste ribben aanleunt. Met de uitademing beweeg je langs de zijkanten naar voren.
5. Neem tijd om na te voelen.

Bron: Herbig (2003), p.45

Oefening 4.3 – Bovenste ademruimte, armbeweging voor openen borstgebied

Doel

De armen spelen een grote rol in het openen van het hart en de bovenste ademruimte. De armen uitspreiden en laten bewegen kan hier bij helpen.

Instructie

1. Lig op je linkerzij, je bovenbenen maken een rechte hoek met je romp en de onderbenen met je bovenbenen. Je armen liggen vooruitgestrekt op elkaar, parallel aan de bovenbenen.
2. Teken met je rechterarm een wijde grote cirkel door de lucht tot dat je arm op de grond ligt. Je vingertoppen leiden de beweging, je hoofd en ogen volgen. Je benen blijven liggen.
3. Neem je borstkast waar terwijl je met je armen wijd open ligt.
4. Breng je rechterarm door de lucht weer terug of beweeg je hand terug door een grote cirkel boven je hoofd te maken terwijl je je hand over de grond beweegt.
5. Breng je adem in. Adem in terwijl je stilligt en maak de bewegingen op je uitademing. Eventueel ondersteunt met een 'ffff' of 'hoe' geluid.
6. Ga op je rug liggen en voel na. Wissel daarna naar de andere kant.

Bron: Herbig (2003), p.49

4.1.2 Optimale luchtinname

Gemiddeld ademen we zo'n 500ml lucht als we rustig ademen. Dit varieert een beetje qua leeftijd, geslacht, gewicht en lengte. Van dit volume blijft zo'n 150ml achter in de luchtpijp, ook wel de dode ruimte genoemd. Effectief komt er dus 350ml in de longen terecht per rustige en diepe ademteug. Als we dus 12x ademhalen, dan krijgen we zo'n 6 liter nieuwe lucht in onze longen per minuut, waarvan effectief 4,2 liter

Als we sneller ademen, nemen we over het algemeen ook minder lucht in die ook daadwerkelijk in onze longen beschikbaar is voor gasuitwisseling. Zoals ook uit onderstaande tabel blijkt:

Aantal ademhalingen per minuut	Teugvolume	Bruto luchtinname	Netto luchtinname (na aftrek dode ruimte)
6	1000ml	6 liter	5,1 liter
12	500ml	6 liter	4,2 liter
20	350ml	7 liter	4,0 liter

4.1.3 Functioneel bewegen¹³

Functioneel bewegen betekent dat je beweging optimaal is afgestemd op de exacte bouw en structuur van jouw lichaam. De inspanning die je levert is economisch en efficiënt. Je beweging is vloeiend en natuurlijk. Overtollige bewegingen en inspanning zijn minimaal.

Je kan dit heel makkelijk uitproberen, trek je schouders maar eens op en probeer dan je hoofd naar rechts te draaien. En doe het vervolgens een keer met ontspannen schouders. Waarschijnlijk merk je dat het met ontspannen schouders minder energie kost.

Functioneel bewegen is een samenspel van je skelet met je spieren en bindweefsel. Door patronen, ervaringen in ons leven, stress, verkeerde houding etc. kan je lijf vast gaan zitten. Net als dat ervaringen van buiten signalen geven aan je zenuwstelsel en daarop reageert, zo gebeurt dat ook met ervaringen van binnen. Disfunctioneel bewegen kan dus een effect hebben op hoe je je voelt, op je stemming of je gedachten.

¹³ Deels uit Dixhoorn (2017), p.73-74.

Oefening 4.4 – Ontspannen van je lichaam door langzame en zachte bewegingen

Doel

Door de langzame en ontladende bewegingen van je lijf te zoeken, kun je langzaam overtollige spanning laten wegvloeien uit je lijf.

Instructie

Als je op de foto klikt, kom je op een instructiefilmpje voor deze oefening.



Muziek tips voor bij deze oefening:

- Sanctus van Ashana, album: Jewels of Silence
- The Reindeer Herder's Joik van Jon Henrik Fjällgren
- Heart of the Universe van Peter Kater & Snatam Kaur

Bron: Marion van Opijnen

4.1.4 Ritmische aspecten van adem

In principe is de uitademing 1,5x zo lang als de inademing. Dus als we 4 tellen inademen, dan ademen we 6 tellen uit. Hier kan ook een emotioneel aspect aan zitten. Bij de inademing laten we komen, we ademen het leven in. Bij de uitademing laten we gaan, we laten los wat ons niet meer dient. En in de korte pauze tussen uit- en inademing laten we toe. Als ik met cliënten werk, zijn dit aspecten waar ik aan kan refereren indien relevant.

Oefening 4.5 – Ritme in de adem

Doel

Deze oefening helpt je weer een ritme in je adem te brengen.

Instructie

1. Adem met een ritme van 4 tellen in, 6 tellen uit, 2 tellen pauze.
2. Doe dit 5 minuten.
3. Mocht dit te langzaam zijn, begin dan met 3-5-2 of 2-4-1 en kijk of je het langzaam kunt uitbreiden.

Bron: Onbekend

Uit de hartcoherentie (HRV) is gebleken dat de ademhaling ook in relatie staat met het hart. Als we inademen, dan klopt het hart net iets sneller dan wanneer we uitademen. Met de hand is dit lastig te meten. Dit is ook een aspect waar we de functionaliteit van de adem mee kunnen meten. Een bepaalde variabiliteit in je hartritme is goed, mits in overeenstemming met de prikkels die je krijgt. Als je je ademp frequentie verlaagt, heeft dit een positief effect op je hartcoherentie. Andersom is niet bewezen.

Bij de hartcoherentie vertraag je je ademhaling tot 6 ademhalingen per minuut.

Oefening 4.6 – Hartcoherentie ademhaling (HRV)

Doel

Deze oefening helpt je weer een ritme in je adem te brengen, zodat het hart weer op een natuurlijke manier sneller kan kloppen op de inademing en langzamer op de uitademing. Daarnaast heeft deze oefening een kalmerend effect op je zenuwstelsel en je gedachten. Daarnaast geeft het je lichaam energie en vitaliteit.

Instructie

1. Ga rustig zitten
2. Adem rustig in een regelmatig patroon door je neus. Over iedere ademhaling doe je zo'n 10 tellen, 5 tellen in en 5 tellen uit. Start elke ademhaling door je diafragma te activeren door naar je buik te ademen.

Bron: McKeown (2021), p.141.

4.1.5 De winst van functioneel ademen

Als disfunctioneel ademen allerlei nadelen en effecten heeft op hoe we ons fysiek, mentaal en emotioneel voelen, dan heeft functioneel ademen natuurlijk ook allerlei effecten die in ons voordeel kunnen werken:

- Door de betere balans tussen zuurstof en koolzuur in je lichaam zal de verspreiding en opname van zuurstof door je lichaam beter functioneren.
- Zowel de verbeterde hoeveelheid koolzuur als de aanmaak van stikstofmonoxide door neusademhaling hebben een positieve werking op de bloedsomloop en zorgen dat de vaten optimaal open zijn. Er vindt minder vaatvernauwing plaats.
- Je ervaart meer energie, en minder stress en spanning.
- Slaap beter.
- Je bent minder vatbaar voor luchtweginfecties.
- Je voelt je helderder in je hoofd, bent creatiever en voelt je mentaal beter.
- Je ervaart minder druk op de borst en bent minder kortademig.

4.2 Disfunctionele adem

Na voorgaande is een disfunctionele adem makkelijk te definiëren: een adem die niet past bij wat je op een bepaald moment aan het doen bent.

Disfunctioneel ademen kan allerlei oorzaken hebben. Sommige zijn medisch, zoals diabetes, astma, COPD. Vaak ligger er psychosomatische oorzaken aan ten grondslag. Denk hierbij aan stressvolle situaties, spanning of misbruik in het gezin van herkomst of anderszins in de jeugd, trauma, angst of paniek. Maar ook ons huidige leefstijl kan er toe leiden, door bijvoorbeeld dagelijkse stress, druk op het werk, spanning door een onplezierige thuissituatie, veel prikkels door appjes, notificaties, emails, televisie.

In de meeste gevallen is het belangrijke devies: ga minder ademen, niet meer. Als je last hebt van disfunctioneel ademen, kan dit tegen natuurlijk voelen.

Disfunctioneel ademen kom je in alle soorten en maten tegen. Hierbij een kort overzicht van enkele veelvoorkomende vormen:

- Overademen
- Hoog in de borst ademen
- Instabiel of onregelmatig adempatroon
- Adem inhouden
- Amper hoorbaar/zichtbaar ademen
- Mondademhaling (zie §3.1.2)
- Regelmatig zuchten en/of gapen

Ik licht er hieronder een paar uit.

4.2.1 Overademen

Vroeger noemden we dit hyperventilatie, kortademigheid of hypocapnie. Je ademt meer dan goed voor je is. Daarmee krijg je te veel zuurstof binnen en adem je teveel CO₂ uit. Hierdoor raakt de chemische balans in je lijf uit balans. De pH waarde van je bloed gaat omhoog en bepaalde bloedvaten, vooral naar je hersenen, handen en voeten, vernauwen. Ook geeft het bloed minder

zuurstof af aan het weefsel. Je lichaam went aan deze andere chemische balans en leert zichzelf aan met minder CO₂ al een ademimpuls te geven. Je raakt dus in een vicieuze cirkel.

4.2.2 Hoog in de borst ademen

Dit is nauw verwant met overademen. Als je structureel hoog in je borst ademt, dan gebruik je je secundaire ademspieren in plaats van je primaire ademspieren (zie §3.2). Naast bovenstaand effect in je lijf, leidt dit ook tot pijn in schouders en nek en kan het spanningshoofdpijn veroorzaken.

4.2.3 Instabiele of onregelmatige adem

Als je onregelmatig ademt, dan neem je dan één of een paar diepe teugen, dan weer oppervlakkig, dan stop je, dan adem je snel en hoog. Kortom, er zit geen patroon in het disfunctioneel ademen.

4.2.4 Adem inhouden

De meest bekende vorm is slaapapneu, waarbij 's nachts de adem stopt en met een diepe ademteug weer op gang komt. Wat we vaak niet door hebben is dat we regelmatig onze adem inhouden al we achter een computerscherm zitten of op ons mobiel. Je kan je voorstellen dat dit een effect heeft op je zuurstoftoevoer in je lijf.

4.2.5 Amper hoorbaar of zichtbaar ademen

Sommige mensen hebben vanuit ervaringen in hun jeugd zichzelf aangeleerd onzichtbaar en onhoorbaar te zijn. Dit is ook zichtbaar geworden in het adempatroon dat amper waarneembaar is. Je ademt amper: lichtjes, zacht en oppervlakkig in en net zo weer uit.

4.2.6 Regelmatig zuchten en/of gapen

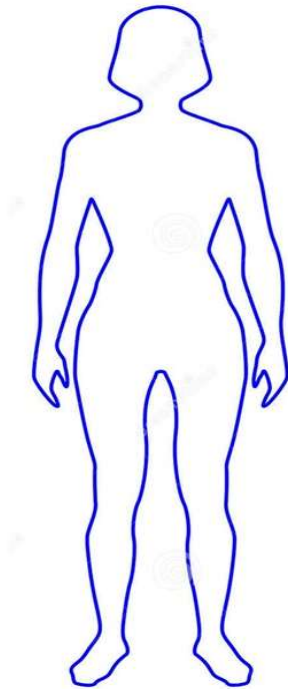
Uiteraard is het niet verkeerd af en toe te zuchten of gapen, maar als het overmatig gebeurt kan dat duiden op een disfunctioneel adempatroon. Je lichaam een zucht of gaap gebruiken om voldoende lucht te nemen.

4.3 Klachten bij disfunctioneel ademen

Dit plaatje ken je al uit hoofdstuk 2, maar geeft wel een goede weergave van mogelijke klachten die kunnen ontstaan door disfunctioneel ademen en verschillende zul je wellicht regelmatig horen van je cliënten.

Fysieke gevolgen

- Spieren: gevoelloos, tintelingen, verkrampingen, gebrek aan kracht, beven, koude of klamme handen, trillende oogleden, trekkingen, vermoeidheid, spierpijnen, moeilijk spreken
- Nek- en schouderklachten
- Organen: verkrampingen in de darmen, oorsuizingen, opgeblazen gevoel, krop in de keel, spanningen maag-slokdarmovergang, oorsuizingen
- Hart- en luchtwegen: hartkloppingen, hartritestoornissen, beklemmend gevoel, gevoel van ademnood, opboeren, verstopte neus/luchtwegen, snurken, droge mond, overmatig zuchten en gapen, irritatie/slijm in de luchtwegen, kriebel in de keel



Mentale gevolgen

- Duizeligheid, evenwichtsproblemen
- IJlheid in het hoofd
- Concentratieproblemen
- Spanningshoofdpijn
- Neiging tot flauwvallen
- Onwerkelijk gevoel
- Oriëntatieverlies

Psychosomatische gevolgen

- Onrust, prikkelbaarheid, overmatig emotioneel
- Slapeloosheid
- Futloosheid, uitgeput gevoel
- Burn-out of overspannenheid
- Onzekerheid, depressie
- Gevoel van uitzichtloosheid of leegte
- Paniekaanvallen

Figuur 4-2- Klachten mogelijk veroorzaakt door disfunctioneel ademen
(Bron: o.a. Lenaerts (2022), p.26-29)

4.4 Mogelijke oefeningen bij disfunctioneel ademen

Het is lastig om per categorie disfunctioneel ademen aparte oefeningen te benoemen. Hieronder volgen oefeningen die een bepaalde focus hebben. Met cliënten is het ook een zoektocht naar wat werkt. Sommige cliënten raken in paniek als je ze vraagt op de adem te letten. Dan werken oefeningen die focussen op functioneel bewegen beter. Andere cliënten vinden bewegen juist heel onprettig en doen liever iets dat en ontspannen is en waar ze op kunnen focussen. Wellicht dat dan een eerste ingang het ritme is.

4.4.1 Focus op biochemische balans

De biochemische balans is een belangrijk aspect dat terugkomt in de Buteyko Methode. De basis van deze methode is dat het lichaam gevoelig is geworden voor CO₂ en dus bij te lage CO₂ niveaus een ademimpuls geven. Allereerst is er een oefening waarbij je jouw CO₂ gevoeligheid kunt meten. Dit noemen we ook wel de Control Pauze.

Oefening 4.7 – Control Pauze

Doel

Met deze oefening kun je je eigen Control Pauze bepalen. Ook geeft het een indicatie van de mate van CO2 tolerantie van je cliënt en daarmee de waarschijnlijke mate van disfunctioneel ademen.

Instructie

1. Neem een normale ademhaling in en uit door de neus
2. Houd je neus dicht met je vingers en houd je adem in
3. Onthoudt het aantal seconden tot je de eerste definitieve aandrang om in te ademen waarneemt, of de eerste onvrijwillige beweging van je ademspieren
4. Je eerste ademhaling na het inhouden zou gelijk moeten als de adem van voor het inhouden van de adem. Dus niet een diepe ademteug.

Conclusie

Als de Control Pauze korter is dan 20sec is er een hoge waarschijnlijkheid voor disfunctioneel ademen.

Bron: McKeown (2020), p.6.

De twee oefeningen hier beneden richten zich op het toleranter maken van het lichaam voor CO2 door ademhonger te creëren. Dit kan in eerste instantie onprettig voelen. Het is de bedoeling dat je een niveau van ademhonger creëert waar je goed bij kunt blijven, maar je wel het gevoel geeft dat je eigenlijk net meer lucht zou willen nemen dan je daadwerkelijk doet.

Oefening 4.8 – Licht ademen

Doel

Door met deze oefening luchthonger te creëren help je je lichaam minder CO2 gevoelig te worden en dus toleranter voor CO2.

Instructie

1. Ga rechtop zitten, als of je hoofd met een touwtje omhoog wordt getrokken en je de afstand tussen navel en borstbeen iets groter maakt. Hiermee wordt de ruimte tussen je ribben wat groter
2. Maak een kommetje voor je gezicht, zorg dat je bijna geen openingen hebt. Je handen geven feedback over je ademvolume. Des te groter de hoeveelheid warme lucht in je handen, des te harder je ademt. Je handen verzamelen ook CO2 die je weer inademt en voor een gevoel van luchthonger zorgt.
3. Terwijl je het kommetje voor je gezicht houdt, neem je korte inademingen, als of je maar 1cm inademt door je neus. En adem ook weer 1cm uit. Net genoeg lucht om je neusgaten te vullen met lucht. Je ademt amper.
4. Je krijgt het gevoel dat je meer wilt inademen, luchthonger. Je adem is dus minder dan toen je begon met deze oefening. Als de luchthonger te groot wordt, adem dan ietsje meer.
5. Als je te veel luchthonger creëert zullen je ademspieren samentrekken. Als dit gebeurt, neem dan een pauze van 15-30sec en begin weer overnieuw.
6. Het is OK om een paar keer tijdens de oefening te rusten.
7. Doe dit 5 tot 10 minuten. Heb je een control pauze van minder dan 15seconden, dan zeker 5x per dag.

Bron: McKeown (2020), p.20-21.

Oefening 4.9 – Lopen met adem inhouden

Doel

Door met deze oefening luchthonger te creëren help je je lichaam minder CO2 gevoelig te worden en dus toleranter voor CO2.

Instructie

1. Begin te lopen met gesloten mond, tong tegen gehemelte tussen voortanden, lippen op elkaar, kaken ontspannen. Ademen in en uit door de neus. Stel je voor dat een touwtje je naar het plafond toe trekt zodat je rechtop loopt. Vergroot de afstand tussen je navel en borstbeen, creëer meer ruimte tussen je ribben.
2. Je mag jezelf een beetje uitdagen met deze oefening, maar niet zo veel dat je stress gaat voelen. Je kunt je adem dus wel onder controle houden.
3. Als je er klaar voor bent, dan adem je in door je neus uit door je neus, sluit je neus met je vingers en houd je neus vast voor 5 stappen (je kunt kijken of je dit kunt opvoeren richting de 10). Laat je neus los en adem normaal in.
4. Blijf lopen voor zo'n 30-60sec en herhaal dan bovenstaande. Herhaal dit 5x. Des te lager je control pauze, des te vaker per dag.

Bron: McKeown (2020), p.28-29.

4.4.2 Focus op ritme

Oefeningen 4.5 en 4.6 zijn ook oefeningen die zich richten op ritme. Hierbij nog een derde, die we ook wel box breathing noemen, omdat het je in een 'vierkant' te ademen laat ademen.

Oefening 4.10 – Box breathing

Doel

Door de balans die wordt gecreëerd tussen in- en uitademing en de pauzes daartussen worden zowel je sympathisch als parasympatisch zenuwstelsel gestimuleerd. Dit brengt een rustige focus en concentratie. Daarnaast creëert het ritme.

Instructie

1. Adem 4 tellen in
2. Pauze voor 4 tellen
3. Adem 4 tellen uit
4. Pauze voor 4 tellen
5. Doe dit minstens 5 minuten
6. Als 4 tellen te lang is, dan kun je ook 3 of 2 tellen aanhouden en kijken of je het langzaam kunt verlengen door te oefenen.

Bron: Brulé (2017), p.176.

4.4.3 Focus op functioneel bewegen

Als we ontspannener kunnen bewegen gaan we vaak ook ontspannener ademen. De adem is niet voor iedereen een ingang om het adempatroon te verbeteren. De focus op functioneel bewegen kan dan misschien wel werken.

Oefening 4.11 – Hoofd rollen

Doel

Met beweging en adem deze van elkaar loskoppelen en het effect onderzoeken.
Ontspanning in hoofd, nek, schouders.

Instructie

1. Ga op je rug liggen met je hoofd plat op de grond of met een kleine doek er tussen zodat je nek recht ligt. Word je gewaar van de achterkant van je lichaam en de contactpunten met de grond.
2. Begin dan je hoofd gemakkelijk en langzaam van rechts naar links te rollen. Stop niet, maak het een doorgaande beweging. Doe dit minstens een minuut. Gaat niet om zover mogelijk, maar om zo gemakkelijk mogelijk.
3. Breng je aandacht naar je gezicht terwijl je door blijft rollen en de boog die je gezicht maakt. Breng dan je aandacht naar je achterhoofd en merk de verschuiving van de druk bij het achterhoofd tijdens het rollen.
Merk je verschil als je je aandacht op je gezicht brengt of op je achterhoofd?
4. Stop met rollen en laat je hoofd in het midden tot stilstand komen. Vergelijk hoe je lichaam op de grond ligt. Wat merk je?
5. Rol je hoofd opnieuw en laat het dan aan één kant liggen. Adem 3x normaal in en uit. Rol je hoofd naar de andere kant. Adem daar ook 3x normaal in en uit.
6. Rol opnieuw je hoofd gemakkelijk en langzaam van rechts naar links te rollen.
Merk je een verschil met de eerste keer dat je dit deed?
7. Stop het rollen en kom in het midden tot stilstand. Vergelijk hoe je lichaam op de grond ligt. Wat merk je?
8. Leg een hand op je buik en breng je aandacht naar je adem. Hoe adem je? Kijk of je dit zo neutraal mogelijk kunt waarnemen.
9. Rol je hoofd weer rustig van links naar rechts en terug terwijl je op je achterhoofd let.
10. Laat je hoofd stilliggen en let op de je adembeweging. Is deze sneller of langzamer dan eerder, rustiger of onrustiger, dieper of ondieper?
11. Rol je hoofd weer rustig van links naar rechts en terug. En let op je achterhoofd en op je adem. Rol je hoofd zo langzaam zodat je net iets sneller ademt. Je hoofd en adem zijn dus niet in hetzelfde ritme en onafhankelijk van elkaar.
12. Laat je hoofd stilliggen en adem een paar keer uit met een 'ffff' klank.
13. Rol je hoofd weer heen en weer en let op je adem. Kunnen deze onafhankelijk van elkaar bewegen? Is dat anders dan voor het hoorbaar uitademen?
14. Wat merk je aan de achterkant van je lichaam. Ga zitten en daarna staan. Hoe is het nu?

Bron: Esser (2018), p.138-140.

Oefening 4.12 – Armen zwaaien

Doel

Meer gronding en vrijheid in beweging creëren. Draagt bij aan functioneel bewegen.

Instructie

1. Ga gemakkelijker rechtop staan. Kijk voor je uit. Zwaai je armen losjes heen en weer. Als je linkerarm naar voren is, dan is je rechterarm achter.
2. Doe dit zeker zo'n 20x op een ontspannen manier.
3. Laat je armen ontspannen omhoog komen, doe dit nog 20x.
4. Terwijl je deze beweging maakt, merk dan in je lijf waar de beweging vandaan komt. Wat gebeurt er in je benen? Bewegen ze mee, buigen en strekken ze wat? Merk ook hoe dit een opwaartse beweging geeft waar je armen op meeliften.
5. Hoe zwaaien je armen als je let op de beweging van je benen?
6. Ondertussen heb je al zo'n 100x gezwaaid, je komt tot stilstand.
7. Na een korte pauze begin je weer met zwaaien en let nu op je bekken. Merk hoe je bekken recht naar beneden zakt richting je hielen. Je hielen blijven plat op de grond staan.
8. Merk de rekspanning in je benen met deze beweging.
9. Zonder het te forceren laat je elke keer je bekken zakken en terugkomen. Merk de rekspanning in je benen en enkels en hoe deze je als vanzelf ook weer laat opstrekken.
10. Ga nog even door tot je het zo'n 100x hebt gedaan.
11. Laat los en merk hoe je staat. Loop een stukje en merk hoe dat gaat. Wat valt je op aan je houding, je lichaamsgevoel, je adem, je aandacht, je stemming?

Bron: Esser (2018), p.162-163.