

## Je ademhaling opmerken<sup>1</sup>

---

### Doel

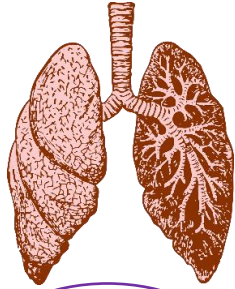
Meer te weten te komen over je gebruikelijke manier van ademen, door je ademhaling te observeren, zonder oordeel en zonder iets te veranderen.

### Instructies

Ga zitten of liggen in een comfortabele houding en neem de tijd om je bewust te worden van je normale ademhaling in rust. Word je per cirkel bewust van dat aspect van je ademhaling.

---

<sup>1</sup> Uit: Ogden, P. & Fisher, J. (2014), *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*, New York: W.W. Norton. Nederlandse editie: *Sensorimotor Psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*, Eeserveen: Uitgeverij Mens! (2017).



1. Beschrijf hoe je je nu voelt.

2. Hoe ziet jouw houding er uit? Zit je rechtop? Ingezakt? Voel je spanning in je nek, schouders of ergens anders?

3. Neem de tijd om te ervaren hoe je ademt. Hoe zou je je ademhaling op dit moment beschrijven? Snel of langzaam? Diep of oppervlakkig? Soepel of schokkerig? Regelmatig of onregelmatig?

4. Voelt je ademhaling prettig, natuurlijk en gemakkelijk aan? Of voelt ze geforceerd, gespannen of ongemakkelijk?

5. Welke is langer: je inademing of je uitademing? Of zijn ze ongeveer hetzelfde?

6. Let op je ribben terwijl je inademt. Voel je ze bewegen? Lijken ze vooral aan de bovenkant van je borstkast te bewegen? Voel je ze bewegen in je zij of in je rug?

7. Beschrijf of en hoe je manier van ademen veranderde terwijl je deze observeerde.

8. Wat heb je geleerd over je gebruikelijke manier van ademen? Hoe voel je je na afloop van deze oefening?