



De kracht van adem

Neurowetenschappelijk onderzoek toont aan dat we met onze ademhaling het lichaam en de geest biologisch kunnen reguleren en de reactieve kern van de hersenen kunnen kalmeren. Onze adem heeft een tiental voordelen voor onze gezondheid en algemeen goed mentaal welzijn. Als we van streek zijn, verandert onze ademhaling ook. Het goede nieuws is dat we met de regulering en het ritme van onze ademhaling ons te actieve en opgewonden sympathische zenuwstelsel, als gevolg van trauma, kunnen beïnvloeden.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Interventie	• Stressregeling	• Individueel • Kleine groep • Grote groep	• 20 - 30 minuten

Kernwoorden

ontspanning, kalmte, goede ademhaling, concentratie, geheugen.

Doelstellingen

Leer goed te ademen voor de vele gezondheidsvoordelen. Door goed te ademen, verbeteren we ons geheugen, onze concentratie, onze ontspanning en brengen we het opmerkzame en denkende deel van de hersenen in evenwicht.

Deelnemers

De activiteit is geschikt voor zowel individueel als groepswork (kleine groep tussen 7-12 deelnemers of grotere groep).

Beschrijving

Een correcte ademhalingstechniek en de daarbij behorende zuurstoftoevoer zijn beide belangrijk voor het functioneren van onze cellen, metabolisme en bloedstroom, voor constante verzorging en massage van inwendige organen, onze stem en stemming en voor ons algemeen welzijn. Onze ademhaling is over het algemeen een goede indicatie van onze stemming - we hebben de neiging anders te ademen als we opletten of als we verrast zijn, als we bang zijn of twijfelen.

De oefening Perfect Breath bestaat uit drie fasen. Bij het uitvoeren van de oefening moet de trainer / leraar de onderstaande stappen volgen:

Stap 1: Adem langzaam uit door je neus en begin langzaam in te ademen zonder je adem in te houden. Terwijl je inademt, verruim je je buik en de wanden, dan je borstkas en aan het einde til je je sleutelbeen iets op.

Stap 2: Zodra je longen vol zijn, begin je langzaam door je neus uit te ademen, zodat je eerst je

sleutelbeen laat zakken, dan je borstspieren samentrekt en uiteindelijk de lucht uit je maag ademt en de buikspieren samentrekt.

Stap 3: Herhaal de inadem- / uitademcyclus (er moeten max. 6 opeenvolgende cycli worden uitgevoerd).

Stap 4: Beëindig de hele cyclus door normaal in en uit te ademen; door je neus natuurlijk.

Stap 5: Ontspan en adem normaal.

Als we deze oefening als groepsactiviteit doen, kunnen we aan het einde een groepsgesprek aanmoedigen over de impact van een goede ademhaling op ons welzijn. We geven ook ruimte voor feedback van deelnemers.

Materiaal

niet nodig.

Methode

techniek voor zelfbewustzijn, ervaringsleren.

Advies voor facilitatoren

De trainer moet voor voldoende ventilatie zorgen als de activiteit in een kamer wordt uitgevoerd of hij/zij kan besluiten de oefening buiten te doen. Zorg ervoor dat de deelnemers comfortabele kleding dragen. Ademhalingsoefeningen moeten minstens anderhalf uur na de laatste maaltijd worden gedaan.

Bron (APA)

Aangepast van:

Altman, D. (2014). *The Mindfulness toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

Bercko, S. (1998). *House of the Sun (Introduction to meditation)*. Avdiokaseta. Velenje: Lumina.

Folders

nee.

Persoon die bijdraagt

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

De kracht van adem. Ontvangen van

Co-funded by the

Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>