

Gun jezelf ademruimte!



Take a break!



Het leven is geregeld hectisch en stressvol. Vaak rennen en jagen we maar door, als een hamster in een rad. En als we heel lang te hard gaan, vliegen we over de kop en uit de bocht.

Wel eens zo'n hamster gezien die de snelheid van het rad niet meer kan bijhouden 😊? Dat wil je natuurlijk voorkomen!

Om die reden wil ik je graag laten kennismaken met een heel waardevolle oefening uit de mindfulness training: **de drie minuten ademruimte**.

Het is een oefening om bewust 'naast het rad' te gaan staan: even een korte break waarbij je de aandacht richt op jezelf en een (adem)pauze neemt. Om vervolgens de draad van de je activiteiten weer op te pakken, vanuit meer rust en vaak meer wijsheid.



Wat is de drie minuten ademruimte?

Binnen een basis mindfulness training leer je verschillende (langere) meditatieoefeningen om je de vaardigheid van mindfulness eigen te maken. In de hectiek van alledag zijn die vaak wat lastig om (direct) in te zetten. Daarom werd de drie minuten ademruimte ontwikkeld. Deze mini meditatie werd bedacht om beter met lastige, stressvolle situaties om te gaan en fungeert als een soort brug tussen de lange meditaties en de eisen van de dagelijkse dag.

Veel mensen die een mindfulness training hebben gevolgd zeggen dat het uiteindelijk de belangrijkste oefening is die ze hebben geleerd. En hoewel het de snelste en gemakkelijkste oefening is om te doen, is het vooral de uitdaging dat je niet vergeet om het te doen!

De impact van de ademruimte oefening is tweeledig:

1. Het is een oefening om je dag te onderbreken, in die zin dat je gemakkelijker een meelevende, bewuste en aandachtige houding kunt handhaven bij alles waar je tegenaan loopt. In essentie verjaag je er negatieve gedachtenpatronen mee, voordat die de controle overnemen (vaak voordat je ervan bewust bent).
2. Ten tweede is het een 'noodmeditatie' die je de mogelijkheid geeft om duidelijk te zien wat zich van moment tot moment voordoet als je voelt dat je onder druk staat. Het zorgt ervoor dat je de dingen weer in het juiste perspectief kunt zien. Waardoor je na de oefening meer mogelijkheden hebt om de juiste (wijze) acties te ondernemen.

De ademruimtemeditatie brengt eigenlijk de kernelementen van het mindfulness programma samen in drie stappen van elk een minuut. Met deze praktische oefening stap je uit je automatische patronen - die juist bij stress heel hardnekkig kunnen worden - en verbind je je met het huidige moment.

Door regelmatig ademruimtes toe te passen gedurende je dag, voorkom je opeenstapeling van dagelijkse stress/spanning. Daarnaast kan je het – na enige oefening - bewust inzetten voorafgaand en tijdens stressvolle situaties.

Hoe gaat het in zijn werk?

Zoals gezegd bestaat de oefening uit drie stappen. Voor elke stap neem je ongeveer een minuut de tijd.

Stap 1. Aandacht voor je ervaring van dit moment (je bewust worden)

Neem een rechte, 'waardige' houding aan terwijl je staat of zit. Doe als het kan even je ogen dicht. In deze eerste stap van de ademruimte breng je je aandacht naar je innerlijke ervaring. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment.

Stel jezelf de vraag: *wat is precies mijn ervaring op dit moment?*

- Welke *gedachten* gaan er door mijn hoofd?
- Wat voor gevoelens zijn er, hoe voelt het voor mij op dit moment? Voelt het aangenaam, onaangenaam of neutraal? Welke specifieke *gevoelens of emoties* merk ik wellicht op?
- Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke *lichamelijke sensaties* kan ik opmerken?

Je hoeft niets te doen of te veranderen aan de ervaringen die je opmerkt. Je gaat er alleen met je aandacht naartoe, neemt ze waar en erkent dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn.

Stap 2. Aandacht voor de ademhaling (je aandacht bundelen en focussen)

Vervolgens richt je je volledige aandacht op een vriendelijke, zachte manier op de adembeweging. Je kunt daarbij iedere inademing en iedere uitademing volgen en je bent je bewust zijn van de beweging van de adem. Je gebruikt de ademhaling daarbij als een 'anker' om het huidige moment te blijven.

Misschien dat je in deze fase af en toe met je aandacht teruggetrokken wordt naar gedachten, emoties of sensaties die je in de eerste stap van deze oefening ruimte hebt gegeven. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen. Gebruik elke in- en uitademhaling als een gelegenheid om jezelf in het heden te 'ankeren'.

Stap 3. Uitbreiden van je aandacht

Breid in deze laatste stap van de ademruimte je aandacht uit zodat het niet langer alleen je ademhaling omvat, maar het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsuitdrukking. Je kunt het misschien ervaren alsof je hele lichaam ademt, maar het gaat er vooral om dat je je bewust bent van je lichaam als een geheel, zo goed als dat gaat.

Het kan zijn dat er specifieke delen van je lichaam zijn die de aandacht trekken. Je kunt er dan voor kiezen om daar even aandacht aan te geven en vervolgens je aandacht weer te verbreden.

Open vervolgens je ogen weer als je deze gesloten had.

De drie minuten ademruimte wordt binnen de mindfulness gebruikt als een soort barometer om bewust te ervaren hoe het op dat moment met je is gesteld.

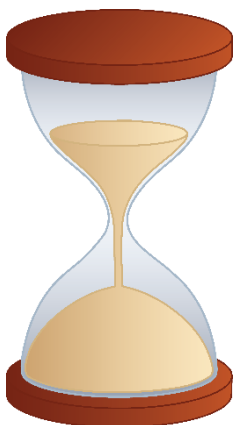
De oefening helpt je om contact te maken en ruimte geven aan dat wat er op dat moment bewust, maar soms ook onbewust speelt. Nadat je die ervaring ruimte gegeven hebt, laat je het ook weer los. Dit doe je door je aandacht helemaal te richten op de ademhaling. Vaak merk je daarna meer innerlijke ruimte en kan het zijn dat je daardoor andere keuzes maakt, in plaats van weer op de automatische piloot verder te gaan.

Enkele tips als houvast:

Bij de oefening start je met een bredere 'aandachtfocus', die je versmalt tot een gerichte bundel naar je adem om vervolgens weer te verbreden naar je lichaam als geheel. Vergelijk het met een **zaklamp** waarbij je van een breed naar een smal zoeklicht gaat en weer terug.



Of met een **zandloper**:



Stap 1: brede aandacht voor achtereenvolgens je Gedachten, Emoties en Lichamelijke sensaties. Ik noem het ook wel je 'GEL' langslopen.

Stap 2: smalle aandacht: focus op je adem.

Stap 3: aandacht verbreden naar je gehele lichaam.

Om de oefening goed onder de knie te krijgen is het aan te raden een paar keren per dag te oefenen. Het kost je slechts 3 minuten tenslotte! Maar dat blijkt nu juist vaak de uitdaging te zijn: jezelf eraan herinneren om het te doen én het daadwerkelijk doen!. Het kan handig zijn om bijvoorbeeld drie keer per dag een timer te zetten op voor jou passende momenten.

Je kunt de oefening ook aan bepaalde activiteiten koppelen. Bijvoorbeeld: 's ochtends als je opstaat zittend op de rand van het bed, onder de douche, voor/tijdens/na je kopje koffie/thee in de ochtend/middag, als je met de auto naar je werk gaat op de parkeerplaats in de auto bij aankomst voor je uitstapt, bij thuiskomst idem dito. Geeft je dat een beetje een idee hoe je het zou kunnen invoegen in je dag? Misschien denk je dat het lastig is om rustige momentjes te vinden. Maar het kan echt! Veel mensen die bij mij een mindfulness training hebben gevolgd, doen het bijvoorbeeld op het toilet. Lekker rustig 😊.

Als je de stappen van de oefening eenmaal onder de knie hebt, heb je het altijd tot je beschikking. Drie minuten is de basis oefening, maar je bent vrij om te verlengen of te verkorten. Een snelle scan van een minuut kan ook!



Extraatje

Als toegift hieronder nog wat meer over de adem. Zie dit als een extraatje. Misschien heb je er voorlopig genoeg aan om met de ademruimte-oefening aan de slag te gaan. Je kunt wat hieronder volgt dan eventueel op een later moment eens doorlezen en gaan inzetten. *Voel voor jezelf waar je aan toe bent of behoefte aan hebt én of het voor jou iets toevoegt!*

Ademhaling binnen mindfulness

Binnen mindfulness gaat het niet om een goede **techniek** van ademen. Je geeft aandacht aan je ervaring van het ademen zonder dat je iets wilt veranderen. Het gaat daarbij niet **in eerste instantie** om het bereiken van ontspanning en rust zoals je die je met een gerichte ademhaling(stechniek) kunt bevorderen. De invalshoek van mindfulness is anders, waarbij uiteindelijk wel dezelfde effecten zichtbaar worden. Gaandeweg kun je merken dat de adem steeds anders is en dat je de adem kunt gebruiken als bron van informatie, maar ook als stabiel

anker. Je kunt je bijvoorbeeld bewust worden van spanning als je opmerkt dat je snel ademt. Daarnaast kun je ook met je aandacht bij je adem blijven en ervaren dat dit in het moment soms rust kan geven.

Als we de ademhaling vanuit de mindfulness-gedachte wat meer onder de loep nemen komt naar voren dat:

- Ademhaling gebruikt wordt als een anker naar het 'NU';
- Ademhaling sterk verbonden is met ons gevoel. Als we angstig zijn, als we boos, verdrietig of juist blij zijn, ademen we anders. Aandacht voor je adem helpt je om bewuster te zijn van wat er op dat moment op gevoelsniveau aan de orde is.
- Aandacht voor je adem je helpt om los te leren laten en om meer balans te voelen.

Ademhalingstechnieken

Vanuit de invalshoek van mindfulness stuur je dus niet in je ademhaling. Een juiste manier van ademen is echter van belang is voor je gezondheid. Het draagt bij aan ontspanning, balans en veerkracht. Met een gerichte ademhalingstechniek kun je daar actief aan werken. Daar is veel over te vertellen, maar ik beperk me hier tot enkele basisprincipes waarbij het gaat om:

- Bevorderen van een diepe, langzame buikademhaling;
- Bevorderen van een lange uitademing.

Indien je *in rust* meer dan 9 keer per minuut ademhaalt, adem je sneller dan nodig en wenselijk. Meer dan een keer of zes per minuut is al voldoende. Dat is dus 10 seconden per ademhaling, dus één volledige in- en uitademing. Let er eens op hoe snel je ademt in rust. Waarbij er gerust pauzes mogen zitten voor een in- of uitademing, dat wil zeggen: na een inademing houd je je adem even vast en na een uitademing valt je adem even stil.

Daarnaast is het goed om bij jezelf te observeren waar je adem zit. Hoog in je borst of laag in je buik? Met een hoge (snelle) ademhaling geef je feitelijk een stresssignaal af aan je lichaam. Merk je dat je adem hoog zit in rust, probeer dan eens of je wat meer in je buik/bekken kunt ademen. Daarbij is een lange uitademing ook van belang. Dit bevordert ontspanning. Bij een inademing geeft je zenuwstelsel namelijk als het ware gas (activatie) en bij de uitademing wordt afgeremd (relaxatie).

Samenvattend: vertraag en verlaag bewust je ademhaling en verleng je uitademing.

Doet daarbij niet krampachtig je best. Vergelijk het ademen met het de golven van de zee die rustig naar het strand rollen en weer terug, soepel en vloeiend.

Gerichte ademhaling binnen de ademruimte-oefening

Als je oefent met ademruimtes, focus je bij de 2^{de} stap op je ademhaling. Je observeert je adembeweging. Waar zit je adem, is deze rustig of snel, hoe zit het met je uitademing, zijn er pauzes? Je neemt waar wat er als vanzelf gebeurt. Grote kans dat je ademhaling zonder dat je actief wat doet rustiger, langzamer en dieper wordt.

Maar zonder te forceren, kun je er op een gegeven moment ook voor kiezen om hier 'vriendelijk en zachtjes' voorzichtig wat in te sturen. Bijvoorbeeld als je merkt erg snel en hoog te ademen. Probeer het maar eens. De stappen van de ademruimte blijven de basis, maar als

je aandacht bij je adem is, kun je zodoende wat 'spelen' met je adem om vervolgens weer over te gaan op het observeren van je ervaring.

***Adem in, adem uit.
Je bent op de goede weg...***

Tot slot

Van harte wens ik je toe dat het nemen van ademruimtes voor jou gaat bijdragen aan meer rust in een hectische (denk)wereld. Waarbij geldt: oefening baart kunst en geeft resultaat! Mocht je nog vragen hebben over de oefening of anderszins, stuur me dan gerust een berichtje (info@capriolo-coaching.nl).

De ademruimte meditatie is natuurlijk maar één (hoewel heel belangrijke) oefening uit een veel uitgebreidere training en is geen quick fix ingeval van chronische stress of problemen. Wil je meer, dan denk ik graag met je mee.



Heel veel succes!

*Warme groet,
Edith*