

Ademoefeningen

Adem is leven, wordt vaak gezegd. Dit is uiteraard waar want zonder onze adem is immers geen leven mogelijk. De adem is een primaire levensfunctie. Inzicht in de adem geeft inzicht in het leven zelf. De adem vormt de brug tussen lichaam, spraak en geest. Met iedere inademing stroom naast lucht ook energie mee die het lichaam verfrist; bij iedere uitademing verlaat al het overtollige het lichaam. Als je met de adem oefent, werk je aan de balans tussen lichaam, spraak en geest. Deze balans is belangrijk voor kinderen om een betere leerhouding te ontwikkelen en in bredere zin het leven evenwichtiger te leven. Hoe komt deze balans tot stand?

De adem kan *lichaam, spraak en geest* ontspannen of vitaliseren. De adem is een soort radar, een antenne: als we ons onrustig, gespannen en onzeker voelen (geest), is onze adem ook onrustig en gespannen. Misschien beginnen we zelfs te hyperventileren. Ons lichaam voelt gespannen en verkrampst aan en onze spraak is niet vloeiend, ontspannen en soms onsamenhangend. De adem kan ons gespannen lichaam en onze onrustige spraak en geest weer in balans brengen door bijvoorbeeld wat meer vanuit de onderbuik te ademen.

Als we ons sloom, verveeld, neerslachtig voelen (geest), is de adem oppervlakkig en soms onmerkbaar. Ons lichaam heeft een lage spanning en weinig energie en onze spraak is niet alert en helder. De adem kan ons lichaam, spraak en geest weer in balans brengen door bijvoorbeeld wat hoger in onze borst te ademen.

Zoals eerder is aangegeven komt het oefenen van de adem in het thema "Spreken en luisteren" aan bod als kinderen presentaties gaan geven.

Hier zijn enkele aanwijzingen voor het uitvoeren van de ademoefeningen:

- Laat kinderen zo natuurlijk mogelijk ademen door een rustige, zachte en gelijkmatige ademhaling; dus zonder overdreven in- of uitademingen;
- Bij sommige oefeningen moet er specifiek door de neus worden geademd, bij anderen door zowel de neus als de mond. Het voordeel van het ademen door zowel de neus als de mond is dat er dan evenveel lucht naar het hoofd als naar de rest van het lichaam stroomt. Dit maakt de adem en het lichaam vitaler. Deze ademhaling helpt als oefeningen zwaarder worden. Probeer het maar eens. Als algemene regel geldt: "Als kinderen door de manier van ademen afgeleid raken, laat ze dan op hun normale en ongedwongen manier ademen";
- Zorg ervoor dat de uitademingen 2x zo lang zijn als de inadelingen; dit om benauwdheid en hyperventilatie te voorkomen.

Om inzicht in de adem te krijgen moet de in- en uitademing eerst herkend worden, daarna kan geleerd worden over de werking van de adem. Hieronder volgen een aantal ademoefeningen die slechts 5 tot 10 minuten van de les hoeven te kosten.

1. Ballonademhaling

- Stel je voor dat je een ballon bent;
- Adem diep in door je neus alsof je als een ballon wordt opgeblazen;
- Houdt adem vast;
- Adem rustige en diep door je mond uit alsof je een ballon bent die langzaam leegloopt;
- Doe de oefening zes keer;

- *Voel de ontspanning en rust.*

2. Opmerken van in- en uitademing

- Laat kinderen rustig en kalm zonder overdrijvingen door hun neus in- en uitademen;
- Vraag of ze hun inademing kunnen opmerken, als ze dat kunnen, laat ze dan binnen zichzelf: **'IN'** zeggen. Doe dit bijvoorbeeld negen maal;
- Vraag of ze hun uitademing kunnen opmerken, laat ze binnen zichzelf: **'UIT'** zeggen. Laat hen dit ook negen maal doen;
- Als kinderen loom of verveeld zijn, laat hen dan de inademing opmerken. Als kinderen onrustig zijn, laat hen dan de uitademing opmerken;
- *Vraag of de adem hen rustiger, ontspannen of juist wakkerder maakt?*

3. Ademhalingen tellen

Het tellen van de adem is een van de oudste oefeningen en bevordert ontspanning en concentratie.

- Adem door je neus in zonder de adem te willen veranderen;
- Tel je uitademingen van 1 tot 12;
- Bij de eerste uitademing tel je "1", bij de tweede uitademing tel je "2"; bij de derde uitademing "3" enzovoorts tot "12";
- Bij de 12-de uitademing begin je weer opnieuw te tellen bij "1";
- Je doet drie series van 12 uitademingen achter elkaar;
- Als je de tel kwijt bent begin je rustig overnieuw;
- *Vraag: Wie heeft er goed geteld? Wie was de tel kwijt geraakt? Wordt je er kalmer of onrustiger van? Wie wordt er alerter, helderder, frisser of juist slomer van?*

Suggesties:

- Afhankelijk van het concentratievermogen kun je kinderen meerdere series van 1 tot 12 laten tellen;
- Je kunt ze ook van 1 tot 12 laten tellen en dan weer van 12 tot 1 laten teruggellen;
- Het tellen van de adem kan ook bij buik plaatsvinden. De kinderen leggen hun handen op de onderkant van hun buik. Als ze uitademen kunnen ze voelen dat hun buik uitzet en bij de inademing weer inkrimpt. Vervolgens kunnen ze de buikademhalingen van 1 tot 12 tellen.

5. Adem en emoties

- Adem diep door je neus in en visualiseer dat je rust inademt
- Adem volledig door je mond uit en visualiseer dat je boosheid, verdriet, angst door je mond volledig uitblaast.