



Emotietherapie voor kind en volwassene

## Ademoefeningen

Veel mensen hebben (onbewust) opgeslagen emoties. Door middel van emotiemethode worden deze emoties aangeraakt en losgelaten. Soms hebben mensen zoveel verharding (muur om zich heen) of zijn ze heel hoog-gevoelig (emoties van anderen voelen) dat ze moeilijk bij hun eigen opgeslagen emoties kunnen komen. Om het lichaam hierbij te activeren tot openen kun je je adem gebruiken. Het beste resultaat ontstaat door vier weken iedere dag dit schema te volgen. Je lichaam kunt gaan tintelen of er kunnen emoties loskomen. Doe drie sessies per dag en zet bij elke sessie de timer op vijf minuten.

### 1. Ochtendsessie (lijkt op de Wim Hof ademhaling)

Doel: energie in je lijf en een rustig hoofd.

Ga rechtop zitten en zet je voeten op de grond.

Adem dertig keer per minuut actief en met kracht in en uit door je neus met een dichte mond. Met je middenrif zet je buik bij de inademing uit en gaat weer terug bij de uitademing.

*Aanpassing: Wanneer dertig ademhalingen in een ronde teveel is, doe dan drie rondes van tien ademhalingen en pauzeer tussendoor.*

### 2. Middagsessie

Doel: ontspannen ademen voor innerlijke rust

Ga rechtop zitten en zet je voeten op de grond.

Ontspan je lichaam en sluit je ogen.

Adem vier-zes keer per minuut door je neus in en uit.

Zowel in- als uitademen is gelijkmatig en rustig.

Geniet van even helemaal niets.

Dit is een hele fijne oefening voor innerlijke rust en een break van de dag.

Je mag deze ook vaker per dag doen. Op een gegeven moment merk je dat de juiste ademhaling meer eigen wordt gemaakt.

### 3. Avondsessie

Doel: het loslaten van het 'aanstaan' van de dag.

Ga liggen op bed.

Ontspan je lichaam en sluit je ogen.

Leg een hand op je borst en een hand op je buik.

Adem vier tellen in door de neus en acht tellen door je mond naar buiten.

(Zeg de letter 'f' bij de uitademing.)

De hand op de buik gaat bij de inademing omhoog.

De hand van de borstkas blijft rustig liggen.

*Aanpassing: Wanneer dit niet lukt doe dan drie tellen in en zes tellen uit.*