

25. Klein ademen

Neem een makkelijke houding aan, op de rug liggend, staand of zittend. In het begin is liggend op de rug te verkiezen. Zorg voor een betrekkelijk zachte ondergrond en leg een opgevouwen handdoek onder het hoofd	zorg dat het gezicht ongeveer horizontaal ligt, dus niet achterover maar evenmin met de kin naar de borst, door de dikte van de opgevouwen handdoek te variëren
Volg het ademen, volg het ritme en het tempo	laat het vanzelf gaan
Neem dan de beslissing het ademen enige tijd, enkele minuten, te gaan inperken in duur	je gaat de duur van het in- en uitademen klein houden, je stopt het in- en uitademen voordat je natuurlijkerwijze zou stoppen
Bedenk dat je in rust bent en dat je lichaam niet veel lucht nodig heeft.	
Bedenk ook, dat als je lichaam wel meer lucht nodig heeft dan plaatsvindt in de korte tijd die je het ademen toestaat, dat het lichaam vanzelf de inademdiepte gaat vergroten	als je meer zuurstof nodig hebt of de koolzuur gaat te ver omhoog, dan gaat het teugvolume van ademhaling automatisch toenemen en dan verdiept het inademen iets
Ga dan ademen in een kort tempo: een seconde inademen, een seconde stop, een seconde uitademen, een seconde stop	tel inwendig 'eenentwintig' voor elke seconde
	let alleen op de tijd en stop na elke seconde, zonder je te bekommeren of er voldoende lucht wisseling is
Ga hiermee door	zorgeloos, rustig, let alleen op het tellen
Ga hiermee door en merk op of de inspanning van het inademen kleiner wordt. Je ademt maar even, kort in en maar even, kort uit	de inadembeweging is maar kort, je kunt niet dieper ademen en de beweging is niet groot, wordt eerder kleiner
Stop ermee en adem normaal	hoe ademt het lichaam na deze minuten klein ademen? Is er behoefte een paar maal echt door te ademen? Ben je wat benauwd geworden en duurt het even voor je bijkomt? doe het dan nog een paar keer, een paar minuten en zie of het went en makkelijker wordt, of doe het later nog eens
Evalueer je bevindingen	

Neem opnieuw de beslissing het ademen enige tijd, maar nu wat langer, circa 10 minuten, te gaan inperken in duur

Houd dit vol en neem waar wat er verandert

Stop ermee, en voel hoe het ermee is
Neem een andere houding aan, ga zitten of staan, en neem de tijd om waar te nemen hoe je je in het geheel voelt

als het rustig voelt, de adembeweging eerder iets kleiner is, de gedachten stiller zijn en het lichaam meer ontspannen, ga dan door met een langere periode

adem in een kort tempo: een seconde inademen, een seconde stop, een seconde uitademen, een seconde stop, tel steeds eenentwintig voor een seconde

let op het tellen en dat je in- en uitademen werkelijk na een seconde stopt en er geen vloeiende, doorgaande adembeweging ontstaat

opties

1. geleidelijk aan kan de adembeweging werkelijk kleiner worden en minder beweging in borst, buik, hals en bekken voelbaar worden
2. ook kan er een toenemende rust en ontspanning ontstaan in het lichaam, dit kan weldadig aanvoelen
3. het kan zijn dat de inadembeweging sterker wordt en je iets meer gaat inademen, dit laat je gewoon gebeuren, het is een automatische compensatie om de ventilatie afgestemd op je verbranding te houden

als er op een of andere manier toch een verkramping is ontstaan door de poging dit vol te houden, beweeg dan wat, praat wat en neem de tijd om weer tot je gewone doen te komen