

## ADEMTELLEN

Hierbij zijn er vier ademmomenten waarover je controle hebt:

### 1. Inademing

### 2. Vasthouden

### 3. Uitademing

### 4. Pauze

Afhankelijk van de duur van de fase worden lichaam en geest anders beïnvloed. Hoe langer de uitademing, hoe meer het PSZ wordt gestimuleerd en hoe groter de ontspanning. Hoe gelijkjer in- en uitademing, hoe meer het OSZ en PSZ in balans zijn. De adem kort vasthouden op de top van de inademing voorziet het bloed van extra zuurstof en geeft energie.

Trek de stippellijnen over, in een tempo van ongeveer 1 seconde tussen de stipjes.

Welk effect heeft elk patroon op je lichaam?

En op je gedachten?

De adem vasthouden kan eerst onnatuurlijk en vreemd lijken, maar als je een ritme creëert, zal het beter gaan. Ademtellen concentreert de geest, wat helpt als je bij gewone ademhalingsoefeningen snel bent afgeleid. Het werkt bovendien als een mantra, die de ruimte inneemt die anders wellicht door negatieve gedachten wordt gebruikt.



### Doos

Ratio in seconden: 4.4.4.4.



### Driehoek

4.4.4.



### Omgekeerde driehoek

4.4.4.



### Scheefhoek

4.4.6.2.



'Doos-ademen' is ontwikkeld door welzijnsdocent en oud-marinecommandant Mark Divine. Amerikaanse soldaten leren deze techniek om rustig te blijven in stressvolle, levensbedreigende situaties.



Uitgebreide versies van deze meditaties vind je op [drawbreath.com](http://drawbreath.com).