

Adem & Slaap

Als het moeilijk voor je is om in slaap te vallen, kan het helpen je aandacht te richten op je ademhaling. Met onderstaande oefening laat je je uitademing steeds een beetje langer duren. Dit is één van de beste ontspanningsoefeningen voor het slapen gaan. Hij kalmeert de adem én de geest. En omdat zij samen rustig zijn, kalmeert ook je zenuwstelsel. Zo val je ontspannen in slaap!

1. Tel het aantal tellen dat je inademing duurt en tel ook het aantal tellen dat je uitademing duurt.
2. Kijk dan of het lukt om je uitademing één tel langer te laten duren dan net.
3. Als je aan dit nieuwe ademritme bent gewend, kun je proberen je uitademing weer met één tel te verlengen. En dan nog een keer...
4. Net zolang tot de uitademing twee keer zo lang duurt als je inademing.

