

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

68 Ademhalingsoefening in tweetallen

Doelstelling: Concentratie, Contact, Inlevingsvermogen, Lichaamsbeleving, Ontspannen, Vertrouwen

Proces: I / In / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 à 15 minuten per ronde

Instructie

- Alle groepsleden kiezen een partner.
- Een van beiden (A) gaat op zijn rug liggen op de grond (armen iets van de romp af, ogen dicht, benen iets gespreid, knellende kledingstukken los, enzovoort) en neemt de tijd om zich te ontspannen en zich over te geven aan de zwaartekracht.
- Zijn partner (B) gaat er rustig naast zitten in een houding die ontspannen aanvoelt, zodat hij die een tijdje kan volhouden.
- B kijkt naar de ademhaling van A en gaat na een tijdje meeademen zoals A dat doet.
- Vervolgens legt hij zijn handen op twee plekken van het lichaam van A, namelijk op zijn borst en op zijn buik. Het is van belang om dit lichtjes te doen zonder druk. B voelt nu ook de beweging van A's ademhaling.
- A probeert vervolgens zijn ademhaling te verdiepen: buik vol, borst vol, borst weer leeg en buik weer leeg. Doordat er meer lucht uitgaat, kan er ook meer lucht in. A gaat na wat er in zijn lichaam gebeurt als hij dieper ademhaalt.
- B probeert nu met zijn handen deze blaasbalgbeweging te begeleiden zonder echter te forceren. B stelt zich in op A, en volgt diens ademhaling. Hierdoor verdiept ook B zijn ademhaling.
- B laat nu langzaam zijn handen los. Het is belangrijk om dit niet abrupt te doen, zodat A zich erop in kan stellen.
- Beiden komen weer bij hun eigen ademhaling terug.
- Hierna wisselen de partners even kort hun ervaringen met elkaar uit en wordt er vervolgens van rol gewisseld.

Opmerkingen

- De begeleider doet er goed aan om van tevoren nog het volgende te zeggen over de ademhaling: B moet ervoor zorgen niet over zijn grenzen heen te gaan. Als A's ademhaling bijvoorbeeld zo oppervlakkig is en snel dat B er duizelig van wordt of het er benauwd van krijgt, dan kan hij teruggaan naar zijn eigen ademhaling en moet hij het niet koste wat kost volhouden. Wel is datgene wat hij in zijn lichaam voelt gebeuren, belangrijke informatie om aan A door te geven.
- Geforceerd bezig zijn met het verdiepen van de ademhaling kan ook hyperventilatieklachten veroorzaken. Belangrijk is dan om erop te wijzen dat een verdiepte ademhaling niet betekent: zoveel mogelijk lucht happen, maar juist dat het volledig diepgaand uitademen hierbij belangrijk is. Mocht de ademhaling toch op hol dreigen te raken, dan is het goed om te proberen de adem een paar keer zo lang mogelijk in te houden.
- Mogelijke evaluatievragen bij deze oefening zijn:
 - hoeveel van je ademcapaciteit die je hebt, denk je in het gewone doen te gebruiken?
 - welk percentage van die capaciteit denkt je partner dat je gebruikt?