

**Inadempauze**


---

lig gemakkelijk op de rug, met gestrekte of opgetrokken benen	volg met de hand op de buik de adembeweging
adem door de neus in en uit	let op de overgang van in- naar uitademen
adem in door de neus en blaas zacht uit, met een `ff'-geluid, een keer of vijf en adem weer gewoon	vergelijk het adempatroon en met name de omslag na inademen
adem door de neus in, voel de buik boller worden, houd deze stand aan het eind van de inademing even, blaas dan zachtjes uit en trek de buik in, niet helemaal leeg, adem dan weer gewoon een paar maal	
herhaal dit een keer of vijf, totdat het gemakkelijk gaat, adem dan gewoon, door de neus	voel de rug tegen de onderlaag, laat onnodige spanning daar los en vergelijk het adempatroon
neem de tijd om te voelen hoe het lichaam ligt en ademt; is het niet rustig genoeg, wacht dan even en stop de oefening	
is het ademen rustig genoeg, adem dan in door de neus, voel de buik boller worden, houd dit aan het eind van de inademing en breng de buikwand iets verder naar buiten, blaas dan zacht uit en adem een paar maal gewoon	niet persen op de keel, de uitademing mag niet met een keelgeluid beginnen maar met geluid vanaf de lippen, gelijkmatig uitademen, niet helemaal leeg
herhaal dit een paar maal	
adem gewoon door de neus	vergelijk het ademen, de ruimte in de romp
rol het hoofd naar links en rechts, een paar maal	voel de gehele rug tegen de onderlaag
kom zitten en staan	stand, houding, gewicht, schouders, hoofd

---