

---

**Hoorbaar ademen: uitademen**

in ruglig, neem de tijd om te voelen hoe je ligt	neem de drukpunten aan de achterkant waar
leg een hand losjes op de buik, de elleboog op de grond rustend, iets van het lichaam af	laat de hand voelen hoe het lichaam beweegt met ademen; adem niet dieper of meer met de buik, volg de beweging
adem rustig, gewoon door de neus, in, blaas de lucht zachtjes door licht getuite lippen uit, met een `ff'-geluid	niet hard blazen, niet helemaal leeg
adem weer gewoon, rustig door de neus in, blaas zachtjes door de lippen uit	
herhaal dit 5 tot 6 maal	
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, neem de tijd om te voelen hoe het lichaam uit zichzelf verder ademt	vergelijk de adembeweging met het begin: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatiger, onregelmatiger?
wanneer het ademen weer vanzelf gaat, herhaal het hoorbaar uitblazen 5-6 keer en stop er weer mee	
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus, totdat het ademen weer z'n ritme heeft	voel hoe de adembeweging reageert op de directe beïnvloeding: sneller, langzamer; kleiner, groter; regelmatiger, onregelmatiger?
herhaal hoorbaar uitademen nog een maal, eventueel samen met hoorbaar inademen	
lippen op elkaar, adem gewoon, door de neus	hoe gaat het ademen nu vanzelf verder, vergeleken met het begin van de oefening?
voel de achterkant van het lichaam en rol het hoofd een paar maal naar links en rechts	vergelijk het gevoel van zwaarte en de plaatsen van druk
kom zitten en staan	hoe sta je?

---