

☺ EnergizeMe

7 DAGEN RUST



**IN 7 DAGEN MEER RUST EN
MEER CONCENTRATIE**

OBSERVEREN

ADEMHALINGSOEFENING

DAG 5

DAG 5 . OBSERVEREN

Welkom bij dag 5 van de '7 dagen rust'.

Hopelijk hebben de eerste 2 dagen je al een oefening opgeleverd om je lijf rust te geven en de hartslag naar beneden. Misschien zat er op dag 3 of 4 een oefening tussen om spieren of concentratie te oefenen.

Ook vandaag een oefening die goud waard is voor je concentratie vermogen. Hij lijkt super simpel. Maar in al zijn eenvoud geeft deze oefening juist de grootste uitdaging. Deze oefening heb ik van mijn neef Koen uit zijn boek 10 dagen stil en komt van meditatieleraar Goenka.

Het enige wat je vandaag hoeft te doen is het observeren van je ademhaling of ademritme. Je gaat merken dat je snel afgeleid bent. Op dat moment breng je de aandacht weer terug bij de ademhaling.

DAG 5 . OBSERVEREN

En dat gaat steeds sneller en makkelijker. Elke keer dat je de aandacht terugbrengt is een training in je 'concentratiespier'.

Voordat we beginnen een paar aandachtspunten:

- Zorg dat je de komende 10 minuten in alle rust deze oefening kan doen
- Zoek een comfortabele houding: deze heeft zittend het grootste effect.
- Wen even aan de houding en adem een paar keer rustig in en uit.
- Sluit als je dat wilt je ogen, maar dat hoeft niet.

DAG 5 . OBSERVEREN

Deze oefening vergt weinig instructie, dus ik zal jij iets meer in rust laten trainen:

Je ademt gewoon in en uit. Je hoeft niks te sturen. Het enige dat jij doet is je ademhaling observeren in het driehoekige gebied bij de neus. Dus tussen de ogen, langs de neus naar beneden en boven de mond.

Dus adem in, adem uit en voel de ademhaling in het gebied van de neus. Daar gaan we...even een minuutje alleen.

DAG 5 . OBSERVEREN

Je zal in het begin merken dat je, net als ik, snel afgeleid bent door gedachten. Wanneer je dan teruggaat naar je ademhaling, vergroot je jouw vermogen om je te concentreren en verklein je de kans dat je gaat reageren op prikkels, zoals WhatsAppberichten gedurende de dag. Mocht de oefening heel goed gaan, kun je ook het aandachtsgebied nog verkleinen naar alleen het gebied boven je bovenlip, onder de neus. Ter grootte van je duim.

Adem weer in, uit en hou de focus daar...daar gaan we weer een minuut.

DAG 5 . OBSERVEREN

Denk je al aan de to do lijst die je straks moet afwerken of aan een mail die je straks wilt versturen? Geen probleem. Breng de aandacht voorzichtig en zonder oordeel terug naar je ademhaling. Het is heel normaal dat je afgeleid raakt. We gaan verder.

Adem in, adem uit.

Kom je in een flow. Of juist niet? Zet nog even door.

Nu twee minuten. *Adem in, adem uit.*

DAG 5 . OBSERVEREN

Als je deze oefening dagelijks 10 minuten doet, voordat je gaat werken zul je merken dat je concentratie bij de eerste taak van de dag een stuk groter wordt. Ga er mee experimenteren en je merkt binnen enkele weken enorme verschillen.

Succes!

Wiebel kort met je tenen en vingers. Kom langzaam terug uit de ontspanning en open je ogen.

Ik wens je een dag of avond vol concentratie en tot morgen bij de 7 dagen rust.