

## Ademhalingsoefeningen – Adem Pomp

Doorgegeven door San Gee Tam, genoteerd door Job Koesoemobroto, uitgewerkt door Luuk van Ommen

Algemeen: haal adem door je neus en uit tussen je tanden, concentreer je op de uitademing.

Shaking & Breathing niet alleen voor het lichaam, maar juist ook voor de ademhaling. Dit zorgt voor chaos op de ademhaling, waardoor er later weer ontspanning op de ademhaling kan ontstaan.

1. Op de rug, armen naast het lichaam. Kijk naar je tenen. Op inademing breng je de handen richting je tenen. Met uitademing loslaten zonder met de voeten en hoofd de grond te raken.



2. Op de rug, armen boven hoofd. In 2 x inademen, kom omhoog met bovenlichaam en benen, en breng de armen richting de tenen. Met 2 x uitademing weer terug.



3. Op de rug, handen recht omhoog gestrekt, knieën opgetrokken. Bij inademing met bovenlichaam en armen omhoog komen. Met uitademing weer terug.



4. Op rug, hoofd omhoog, handen op achterhoofd, benen opgetild, knieën gebogen. Tijdens inademen tegelijkertijd met linker elleboog naar op te trekken rechter knie. Uitademen, weer terug. Daarna de andere kant op.



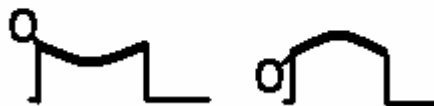
5. Op de rug, met handen onder billen, benen iets van de grond. Op inademing de benen kruisen en op uitademing de benen openen. Wissel de benen af, de ene keer het linker been tijdens het kruisen boven, de andere keer het rechter been.



6. Op de rug, met handen onder billen, benen iets van de grond. Op inademing cirkel 4 x met de benen naar buiten toe, Op uitademing cirkel 4 x met de benen naar binnen.



7. Op handen en voeten. Op inademing de rug hollen, het bekken kantelen, en het hoofd oprichten. Op uitademing de rug bollen, nek en hoofd licht strekken naar beneden en het bekken de andere kant op kantelen.



8. Zittend op knieën, voeten onder billen, handen op de bovenbenen. Op inademing, de rug hollen, het bekken kantelen, en het hoofd oprichten, op uitademing de rug bollen, het bekken andere kant op kantelen en nek en hoofd licht strekkend naar voren buigen.



9. Op handen en tenen, billen omhoog, adem in. Op uitademing met het bovenlichaam door de armen zakken, en met hoofd naar vloer toe bewegen, naar voren, hoofd weer oprichten en armen strekken. Op inademing weer op handen en tenen, billen omhoog.



10. Voeten in spreidstand, handen op de knieën, licht inzittend. Op uitademing, verder gaan zitten (inveren), op inademing weer omhoog.



11. Voeten in spreidstand, armen naar voren, handen in vuist. Op uitademing verder gaan zitten (inveren), op inademing weer omhoog.



12. Voeten heupwijd, knieën licht gebogen, bovenlichaam licht voorover gebogen, handen in de zij. Bij inademing, buik intrekken. Uitademing, buik naar buiten bewegen. (Belly pumping)



13. Voeten heupwijd, knieën licht gebogen, bovenlichaam licht voorover gebogen, handen op heiligbeen. Op inademing buik intrekken, op uitademing buik naar buiten bewegen.



14. Sta op 1 been. Op inademing zwaai met andere been, tegelijk met tegenovergestelde arm, naar achter, op uitademing beiden naar voren.



15. Voeten heupwijd, knieën licht gebogen, licht inzittend, handen in de zij, vouw in naar zijkant terwijl je 2 x uitademt, weer terug in het midden 2 x inademen, en dan 2 x uitademen de andere kant op.



16. Voeten heupwijd, knieën licht gebogen, licht inzittend, handen in de zij, beweeg eerst naar de zijkant. Op uitademing met bovenlichaam van de zijkant naar beneden buigen. Op inademing met het bovenlichaam naar de andere kant omhoog komen.



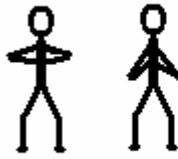
17. Staan, armen omhoog. Op inademing buig het bovenlichaam naar 1 kant toe, de armen blijven dezelfde positie ten opzichte van elkaar houden. Op uitademing weer terug naar het midden.



18. Staan, armen omhoog. Op inademing kantel het bekken en hoofd naar achter, op uitademing het hoofd en bekken de andere kant op kantelen.



19. Staan, duimen onder oksels. Op inademing ellebogen omhoog bewegen, op uitademing de ellebogen naar beneden. (3 lobes of longs) (adem door neus) (chicken wings)



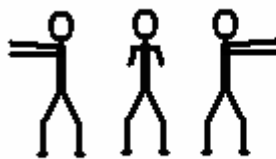
20. Staan, handen op achterhoofd. Op inademing ellebogen naar achter, op uitademing ellebogen naar voren. Niet aan hoofd trekken. (3 lobes of longs) (adem door neus)



21. Staan, handen op achterhoofd. Op inademing ellebogen naar achter, tegelijkertijd kantel je bekken en hoofd naar achter (holle rug). Op uitademing de ellebogen naar voren, tegelijkertijd kantelen met bekken en hoofd naar voren. Niet aan hoofd trekken. (3 lobes of longs) (adem door neus)



22. Staan, armen gestrekt naar voren. Op uitademing beiden armen naar de zijkant zwaaien. Op inademing weer terug naar het midden.



23. Staan in de boogstand, armen langs het lichaam. Op inademing cirkel met 1 arm (open kant) naar voren en naar boven. Op uitademing naar achter en naar beneden. Ook in omgedraaide richting. Daarna met andere arm.



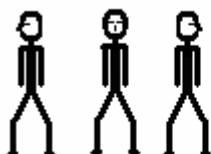
24. Staan, armen langs het lichaam. Op inademing cirkel met beiden armen naar voren en naar boven. Op uitademing naar achter naar beneden. Ook in omgekeerde richting.



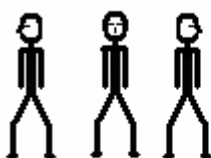
25. Staan, armen langs het lichaam. Op inademing cirkel 3 x met beiden armen, wisselend, naar voren, boven, achter en naar beneden. (na halve draai van ene arm, begint de cirkel van de andere arm). En op uitademing cirkel 3 x met beide armen, wisselend, de andere kant op.



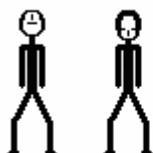
26. Staan, armen langs het lichaam. Op inademing draai hoofd naar een zijkant. Op uitademing weer terug naar het midden.



27. Staan, armen langs het lichaam. Op inademing draai je hoofd naar een zijkant, strek je nek licht naar boven en kijk over de schouder naar beneden. Op uitademing weer terug naar het midden, kijk naar beneden.



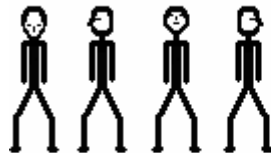
28. Staan, armen langs het lichaam. Op inademing strek nek en kantel hoofd naar achter, (kijk omhoog). Op uitademing kantel hoofd naar voren, breng de kin richting borst, (kijk omlaag).



29. Staan, armen langs het lichaam, kin richting borst, (kijk naar beneden).  
Op inademing met je hoofd naar beneden en naar voren, daarna omhoog (kijk met de richting mee). Op uitademing hoofd naar achter en daarna weer met de kin naar borst naar beneden (kijk mee met de richting) (camelneck).  
Ook in andere richting.



30. Staan, armen langs het lichaam, kin richting borst, kijk naar beneden. Bij inademing rol met je hoofd naar rechts, en naar achter. Bij uitademing vervolg de beweging naar links en weer met de kin richting borst. En in andere richting. (neck circles)



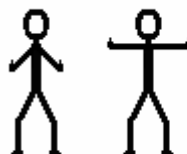
31. Staan, armen langs het lichaam. Op inademing trek de schouders in 2 x omhoog. Op uitademing laat de schouders in 2 x zakken.



32. Staan, armen gestrekt opzij, handpalmen naar buiten. Met uitademing duw je de handen naar buiten, met de aandacht op de achterkant van de nek.



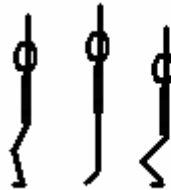
33. Staan, armen horizontaal gestrekt naar voren, handen met de duimen omhoog. Pompend ademen. Breng nu langzaam de armen opzij, maar blijf je beide duimen nog wel zien in perifeer zicht.



34. Staan, duimen en wijsvinger in diamant vorm tegen elkaar, boven de neus, tussen de wenkbrauwen, adem nu in en uit door derde oog.



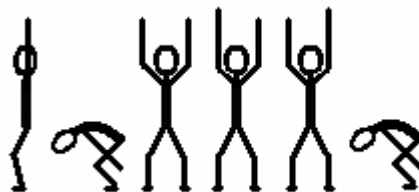
35. Staan, met de armen gestrekt naar boven. Op inademing spring je naar boven, handen open en vingers uitstrekkend. Op uitademing land op de hiel, en veer door de knieën naar beneden.



36. Staan, armen boven hoofd, handpalmen tegen elkaar. Op inademing strek naar boven. Met uitademing weer terug. (Three Point alignment)



37. Staan, armen gestrekt omhoog, boven hoofd. Op uitademing laat bovenlichaam voorover vallen, de armen langs de buitenkant van de benen. Op inademing, kom omhoog, strek de armen 4 x boven het hoofd, strek met 1 hand 2 x verder omhoog, daarna de andere hand 2 x verder omhoog. Op uitademing weer bovenlichaam voorover laten vallen en armen weer langs de benen. (bij elke keer strekken inademen)



38. Op rustige inademing cirkel met beide armen naar buiten en naar boven. Als beide armen boven het hoofd zijn, laat de handen op uitademing dan langs het midden van het lichaam naar beneden gaan (sluitende beweging, langzaam). Deze kan ook tussen de andere oefeningen door gedaan worden.

