



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Pranayama Yoga-ademhaling

Ademhaling is een essentieel onderdeel van yoga, meditatie en mindfulness.

Het is belangrijk om leerlingen eerst **bewust te laten worden van hun ademhaling**. Dit kan op verschillende manieren: met de hand op de buik de beweging van de ademhaling voelen, neus dichtknijpen en adem inhouden, met de rug van de hand onder de neus de luchtstroom voelen, het aantal ademhalingen per minuut tellen, een spiegel onder de neus houden,...

Na het bewust worden van de ademhaling, kan je met de leerlingen oefenen om hun **ademhaling te controleren of te beheersen**.

- Bij jongere kinderen kan je best aan de slag gaan met ademhalingsspelletjes, waarbij ze hun ademhaling verkennen (bv. ballon opblazen, veertje zo lang mogelijk in de lucht houden, bellen blazen, door een rietje een pingpongballetje vooruit blazen,...).
- Bij oudere leerlingen kan je ademhalingstechnieken en oefeningen aanleren. Hieronder enkele voorbeelden:

Ademhaling van de zoemende bij (Brahmari pranayama)

Bij de ademhaling van zoemende bij of brahmari pranayama hoor en voel je de trilling van je ademhaling in je hoofd en lichaam. Je hoort het geluid van een zoemende bij.

- Laat de leerlingen zitten op een stoel met beide voeten op de grond of in kleermakerszit op een matje.
- Stop de oren dicht met de duimen en de andere vingers rusten op het voorhoofd, de ogen, de wangen.
- Adem diep in en uit door de neus en luister naar het geluid van je ademhaling in je hoofd, je lichaam. Je hoort een licht ruisend geluid... een lichte bries in de bomen of de golven van een kalme zee... Doe dit enkele keren (3 tot 5 rustige ademhalingen).
- Maak bij de volgende ademhaling een zoemend/neuriënd geluid. Zoek een lage toonhoogte (een brommend geluid waar je je goed bij voelt). Doe dit enkele keren (3 tot 5 rustige ademhalingen).

De ademhaling van de zoemende bij creëert mentale en fysieke rust, verbetert concentratie.

Variant: Je kan deze oefening ook twee leerlingen samen laten uitvoeren. De leerlingen gaan met de rug tegen elkaar zitten, ogen gesloten en doen samen bovenstaande oefening. Stimuleer hen de trilling bij de ander te voelen.



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Pranayama Yoga-ademhaling

Oceanademhaling (Ujjayi pranayama)

Bij de oceanademhaling of Ujjayi pranayama adem je in door de neus, waarbij je de adem achter in de keel afremt met het achterste deel van je tong. Je hoort een zacht ruisend geluid. Je bent je bewust dat de adem de keel raakt. Deze langzame ademhalingstechniek (2-4 ademhalingen per minuut) verhoogt de luchtwegweerstand bij het ademen en beheerst de luchtstroom, zodat je bij elke fase van de ademhalingscyclus bijvoorbeeld rustig tot 4, 5 of 8 kunt tellen.

- Laat de leerlingen eerst luisteren naar geluid van de zee/ocean (bv. via dit [youtubefilmpje](#)).
- Om het gevoel van deze ademhaling aan te leren, kan je eerst oefenen door met open mond damp op een spiegeltje te blazen of op de glazen van je bril om je bril te poetsen. Je hoort "HAAA". Het achterste van je tong bolt tegen het gehemelte, achteraan in de keel. Doe nu hetzelfde maar met de mond dicht, door de neus.
- Laat de leerlingen rechtop staan met de voeten op heupbreedte of rustig zitten in een makkelijke houding.
 - Adem in en uit door de neus.
 - Bij het uitademen vernauw je je keelgat. Als het goed is, klinkt het geluid van de adem dan zoals de ocean.
 - Pas dezelfde techniek ook toe bij het inademen.

De oceanademhaling verhoogt je concentratie, biedt zowel energie als ontspanning. Je ervaart een combinatie van fysieke en mentale kalmte met alertheid.

Nadi Sodhana pranayama, wisselende neusademhaling

Bij de wisselende neusademhaling of Nadi Sodhana pranayama ga je afwisselend door het rechter- en linker neusgat ademen.

- Laat de leerlingen rechtop staan met de voeten op heupbreedte of rustig zitten in een makkelijke houding.
- Gebruik de rechterhand om de oefening uit te voeren:
 - De wijsvinger en middelvinger plaats je tegen het voorhoofd tussen de wenkbrauwen;
 - De ringvinger plooi naar binnen tegen je handpalm;
 - De pink rust tegen de linkerneusvleugel;
 - De duim rust tegen de rechterneusvleugel.



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Pranayama Yoga-ademhaling

- Met de duim sluit je de rechterneusvleugel en adem in door de linkerneusvleugel (tel ondertussen tot 4). Sluit de linkerneusvleugel met je pink, laat je duim los en adem uit door je rechterneusvleugel (tel ondertussen opnieuw tot 4).
- Adem nu in door de rechterneusvleugel, sluit af en adem uit door de linkerneusvleugel.
- Herhaal deze ademhaling meerdere keren.

De wisselende neusademhaling is een ontspannende ademhalingstechniek, die de stress verlaagt.

Blaasbalgademhaling (Bhastrika pranayama)

Bij de Bhastrika pranayama of blaasbalgademhaling maak je een krachtige pompende beweging tijdens de ademhaling. Je ademt bewust, snel en stevig uit. De inademing volgt vanzelf door het ontspannen van de buik. Deze ademhaling wordt snel na elkaar uitgevoerd.

- Een blaasbalg zullen de meest leerlingen niet kennen. Leg uit en vergelijk met een fietspomp. Ook met een fietspomp kan je deze ademhaling nabootsen.
- Om het gevoel van deze ademhaling aan te leren, kan je de leerlingen een kaars laten uitblazen met de neus.
- Je gaat rustig zitten met gesloten ogen, je ademt enkele keren rustig in en uit.
 - Adem normaal in, maak je buik bol; bij het uitademen duw je de lucht explosief door je neus naar buiten en trek je buik in (buikspieren opspannen).
 - Ontspan je buik en de adem stroomt vanzelf weer naar binnen.
 - Voer deze ademhaling enkele keren snel na elkaar uit (bijvoorbeeld: reeks van 3, 5 of 10 ademhalingen na elkaar).
 - Adem daarna enkele keren rustig in en uit.

Deze ademhaling geeft energie aan je lichaam, prikkelt en stimuleert de organen in je buikholte en oefent ook je buikspieren. Je ervaart spanning die gevolgd wordt door kalmte en rust.

Leerlingen vinden dit vaak een leuke ademhalingsoefening. Het is een goede training voor het ontwikkelen van een gezonde buikademhaling.

Lees meer...

- Lees hier meer over de [meerwaarde van yoga in onderwijs](#) met ook informatie over yogalessen, yogatussendoortjes en stoelyoga.
- Lees hier meer over [onderzoek over yoga in onderwijs](#).