

FEEL-Methode

Ademhalingsoefeningen



FEEL Ademhaling Starterset

Deze starterset bestaat uit Vier ademhalingsoefeningen voor focus, regulatie en bewust leven. Ademhaling is binnen de FEEL-methode geen techniek om jezelf te fixen, maar een manier om ruimte te maken voor wat er al is.

Deze starterset bestaat uit vier eenvoudige ademhalingsoefeningen. Samen vormen ze een logische beweging van: landen → voelen → waarnemen → kiezen.

Je kunt ze los gebruiken, maar ook als vast ritueel.

Deze tool bestaat uit twee delen. Samen vormen ze een dagelijks ritueel van ongeveer 15–20 minuten. Je kunt ze los gebruiken, maar de kracht zit in de combinatie.

1. De Landingsadem

FEEL-stap: Focus

Wanneer

Aan het begin van je dag of wanneer je merkt dat je te snel gaat.

Wat deze oefening doet

Je aandacht zakt uit je hoofd en komt terug in je lichaam.

Duur

3–5 minuten

Zo doe je het

Ga zitten of liggen. Leg één hand op je buik en één hand op je borst. Adem in door je neus en laat eerst je buik, daarna je borst zachtjes meebewegen. Adem uit door je mond, iets langer dan je inademing.

Ritme (als steun):

– in: 4 tellen

– uit: 6 tellen

Laat na een paar ademhalingen het tellen los.

Reflectievraag

Waar ben ik nu, voordat ik iets moet?



2. De Ruimte-adem

FEEL-stap: Emotie

Wanneer

Bij spanning, onrust of een vaag gevoel dat “er iets zit”.

Wat deze oefening doet

Je maakt ruimte voor emoties zonder ze te versterken.

Duur

4–6 minuten

Zo doe je het

Adem rustig in door je neus. Richt je aandacht op de zijkanten van je ribben. Bij de uitademing laat je bewust je schouders, kaak en buik los. Geen diepe adem, geen forceren. Laat elke ademhaling iets meer ruimte ontstaan in je borstgebied.

Reflectievraag

Wat is er voelbaar, zonder dat ik het hoeft te benoemen of begrijpen?

3. De Waarnemersadem

FEEL-stap: Evaluatie

Wanneer

Tijdens reflectie, journaling of wanneer je patronen wilt herkennen.

Wat deze oefening doet

Je creëert afstand tussen jou en je gedachten of gevoelens.

Duur

5 minuten

Zo doe je het

Adem rustig in en uit door je neus. Bij elke inademing zeg je in gedachten: “Ik merk op...” Bij elke uitademing: “...en ik hoeft niets te doen.” Laat gedachten komen en gaan, zonder ze vast te houden.

Reflectievraag

Wat zie ik gebeuren, als ik niets probeer te veranderen?



4. De Integratie-adem

FEEL-stap: Leef

Wanneer

Na reflectie of als overgang naar je dag.

Wat deze oefening doet

Je helpt jezelf om bewust mee te nemen wat belangrijk is.

Duur

3–5 minuten

Zo doe je het

Adem in door je neus. Adem uit door je mond, iets krachtiger — alsof je iets loslaat. Na elke uitademing laat je een korte, natuurlijke pauze ontstaan. Na een paar rondes laat je je adem vanzelf rustiger worden.

Reflectievraag

Wat neem ik mee, vandaag of deze week?

Hoe je deze starterset gebruikt

- **Dagelijks:** kies één oefening die past bij je moment
- **Als ritueel:** doorloop ze in volgorde (± 15 minuten)
- **In teams:** start met de Landingsadem, sluit af met de Integratie-adem

Deze oefeningen zijn geen quick fix.

Ze helpen je niet om iets weg te ademen,
maar om eerlijk aanwezig te zijn bij jezelf.

