

Ballonadem (onderbouw)

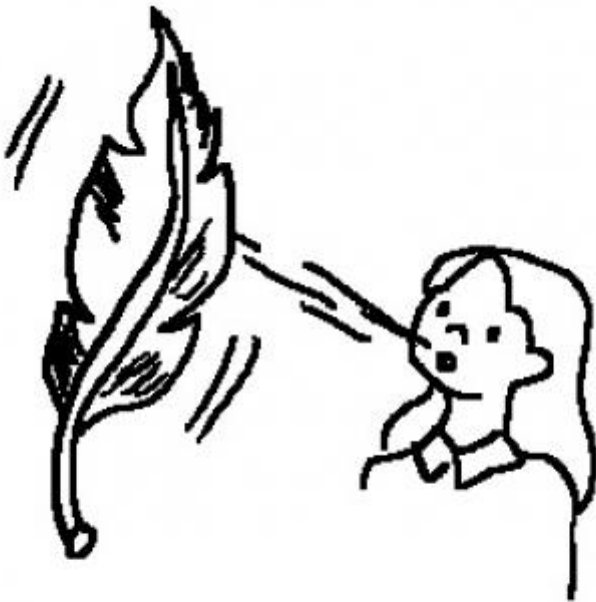
- Leg je linkerhand op je buik en daaroverheen je rechterhand.
 - Sluit je ogen en luister/voel je ademhaling
 - Let maar eens op hoe je in- en uitademt
 - Adem dan diep in en breng de adem naar je buik
 - Adem uit en laat de adem uit je buik gaan
 - Als je inademt voel je de adem richting je handen gaan en als je uitademt gaat je buik van je handen af
 - Stel je nu voor dat je een ballon bent
 - Adem wat dieper door je neus in alsof je als een ballon wordt opgeblazen, *niet te overdreven inademen.*
 - Houd adem even vast.
 - Adem rustig en helemaal door je mond uit alsof je een ballon bent die langzaam leegloopt.
-
- *Doe de oefening drie keer*
 - *Voel de ontspanning en rust*
 - *Eventueel demonstreer je het als docent met een ballon in je uitleg*



**Gebaseerd op Helen Purperhart (Klas in balans)*

Veeradem (onderbouw)

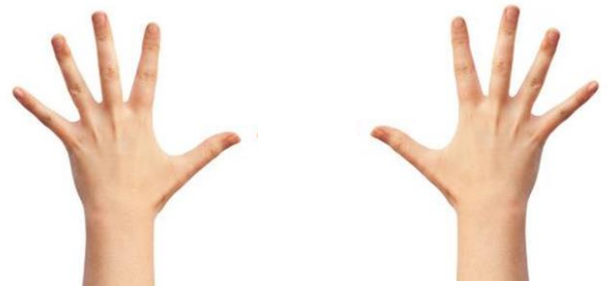
- Ontspannen zitten in kleermakerszit
 - Ene hand ontspannen in de schoot, met de andere hand heb je de veer vast
 - Breng de veer voor je gezicht
 - Adem diep in, adem uit en blaas naar de veer
 - Doe dit 5-10 keer
-
- *Hou de veer vast boven je hoofd*
 - *Laat hem los en probeer de veer blazend omhoog te houden*
 - *Oefen dat een paar keer*
 - *Masseer nu met de veer je gezicht en je vingers*
 - *Ga tegenover elkaar zitten en blaas de veer naar elkaar toe om de beurt*
 - *Kriebel met het veertje in je nek, op je gezicht en armen. Dit kun je ook bij elkaar doen*



**Gebaseerd op Helen Purperhart (Klas in balans)*

Teladem: Tientel (bovenbouw)

- Je zit in kleermakerszit
 - Handen op je bovenbenen
 - Tel met je vingers tot tien
 - Begin met 1 hand, pink omhoog tel 1, pink weer terug
 - Ringvinger omhoog tel 2, ringvinger terug
 - Middelvinger omhoog tel 3. Ga zo door tot 5.
 - Tel dan weer verder met je duim van de andere hand
 - Ga door tot 10
 - Begin dan weer met de pink
-
- *Tel op een uitademing*
 - *Adem steeds langzamer*
 - *Tel met je ogen dicht*
 - *Tel terug van 10 tot 1*



Teladem (bovenbouw)

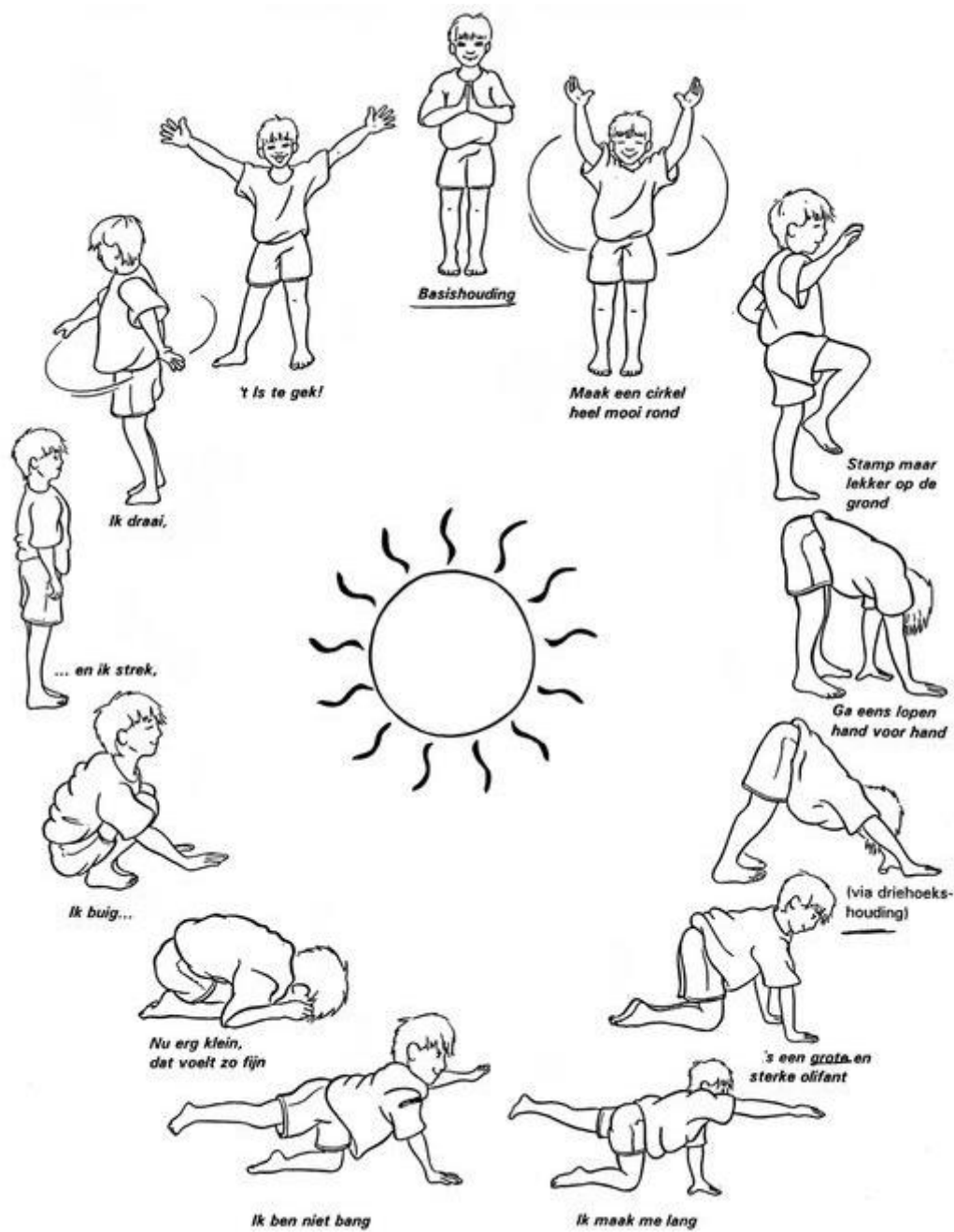
- Ga rustig zitten en sluit je ogen
- Adem rustig
- In hoeveel tellen adem je in?
- Maak je uitademing een paar tellen langer

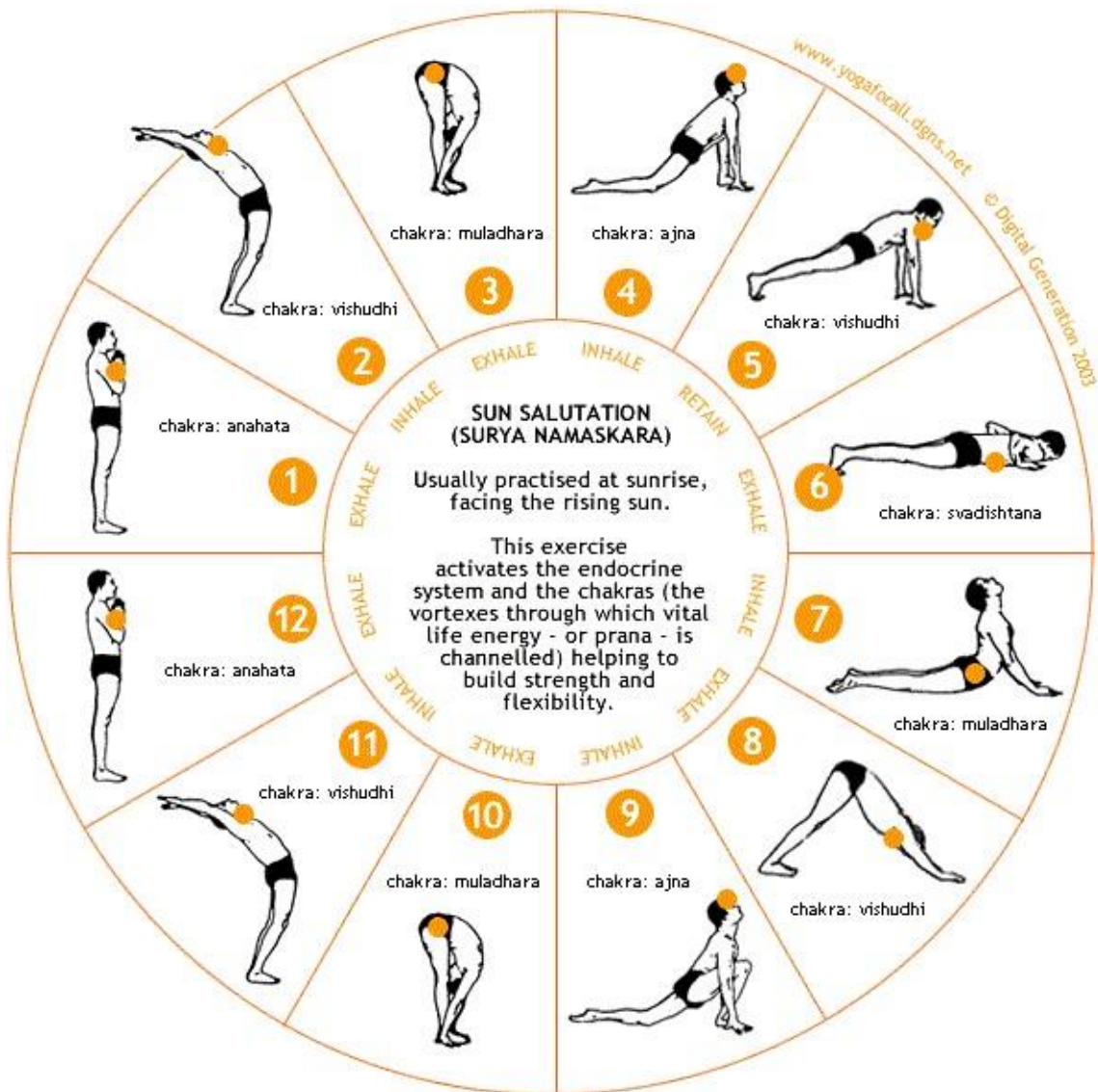
- *Doet dit een paar keer achter elkaar*
- *Wat voel je?*
- *Wordt je bewust van de pauzes tussen de in- en uitademing*
- *Maak de pauzes wat langer, wat voel je?*
- *Evt. uitvoeren met klasgenootje tegenover je*



**Gebaseerd op Helen Purperhart (Klas in balans)*

Zonnegroet onderbouw





- | | |
|-----------|--------------------------------------------|
| Adem in: | Armen lang omhoog |
| Adem uit: | Buig voorover en handen richting de grond |
| Adem in: | Stap linkerbeen naar voren, en kijk op |
| Adem uit: | Stap naar plank en kom naar de grond |
| Adem in: | Kijk op en duw op: cobra |
| Adem uit: | Neerwaartse hond |
| Adem in: | Stap rechterbeen naar voren en kijk op |
| Adem uit: | Stap bij en buig voorover |
| Adem in: | Strek op en breng armen langs hoofd omhoog |
| Adem uit: | Armen in namaste voor de buik |