

## DE LEUKSTE ADEMHALINGSOEFENINGEN VOOR KINDEREN

Als het gaat om ademhalingsoefeningen voor kinderen, is de sleutel om deze oefeningen fijn en leuk te maken, en gemakkelijk te onthouden. De volgende ademhalingsoefeningen gebruiken de verbeeldingskracht van kinderen, en taal die ze zonder moeite kunnen begrijpen.

Wanneer je deze ademhalingsoefeningen aan kinderen introduceert, doe dit dan op een rustig moment, nooit in een emotioneel geladen situatie. Door ze van tevoren voor te bereiden zijn ze beter uitgerust om met moeilijke situaties om te gaan als die zich voordoen - zelfs als je er niet bent.

En.. hoe mooi is het om kinderen al op jonge leeftijd bewust te maken van de kracht van de adem? Deze superpower zal ze voor altijd bijblijven en helpen in de rest van hun leven.

### 1. Ruik aan een bloem

Laat je kind aan een denkbeeldige bloem ruiken door langzaam diep in te ademen door de neus, en dan uit te zuchten door de mond. Het is een van de makkelijkste ademhalingsoefeningen om onder de knie te krijgen, en super krachtig om een korte adem pauze mee in te lassen.

### 2. De konijnenadem

Wees net als een konijntje in de tuin. Moedig je je kind aan om drie keer snel te snuiven door de neus en dan in één keer lang uit te ademen door de mond.

### 3. Bellen blazen

Wanneer je bellen blaast moet je natuurlijk heel voorzichtig en zachtjes blazen, anders gaan de bellen stuk. Herinner je kind eraan hoe zacht het moet blazen om een mooie grote bel te krijgen. Moedig hen aan om diep in te ademen en dan zacht en lang uit te blazen. Ook zonder bellenblaas.

### 4. Kaars op de taart uitblazen

Blaas alle kaarsjes uit op de taart! Laat je kind de kaarsen op een denkbeeldige verjaardagstaart uitblazen door diep in te ademen door de neus en krachtig en lang uit te blazen door de mond.

### 5. Dromenvanger

Heeft je kind een dromenvanger boven het bed? Dan is een goede oefening voor het slapengaan om de veren te laten bewegen door zachtjes te blazen. Kan je kind ze zo klein mogelijk laten bewegen, dus door heel zachtjes te blazen?

### 6. De slangenadem

Laat je kind doen alsof hij of zij een slang is door te sissen. Adem hiervoor diep in door de neus en blaas uit door de mond met een zacht sissend geluid - zo lang sissen als lukt.

### 7. Zoemen als een bij

Laat je kind comfortabel zitten met de ogen dicht en de handen over de oren geslagen. De inademing is door de neus, met een gesloten mond. Laat vervolgens, met gesloten mond,

een zoemend geluid maken (als een bij) bij het uitademen. Doordat de handjes de oren bedekken, wordt het zoemgeluid versterkt.

#### 8. De wasmachine

Laat je kind zitten in de kleermakerszit, waarbij de twee wijsvingers naar elkaar wijzen, voor hun mond. Nadat je kind diep heeft ingeademd door de neus, blaast het uit door de mond terwijl de vingers om elkaar heen ronddraaien (als een wasmachine). Het leuke hiervan is ook het zwiepende geluid dat ze horen wanneer ze uit blazen.

#### 9. Schouderrol ademhaling

Schouderrollen werken als een super makkelijke en krachtige ademhalingsoefening voor kinderen. Ze hebben als bijkomend voordeel dat ze hiermee gespannen spieren en spanning kunnen loslaten. Laat je kind comfortabel zitten. Adem diep in terwijl de schouders omhoog naar de oren rollen. Adem dan met een diepe zucht uit, terwijl de schouders weer omlaag vallen.

#### 10. Ballon ademhaling

Laat je kind voor de ballon ademhaling comfortabel zitten en de handen om de mond slaan. Laat hem of haar diep inademen door de neus en bij de uitademing (langzaam blazen via de mond) de handen naar buiten slaan, alsof hij een grote ballon opblaast. Zo groot mogelijk! Bij de inademing door de neus komen de handen weer naar de mond.