



Ademmeditatie

tijdsduur
(in minuten)



doel

Student geeft zelf betekenis aan dat wat hij/zij aan het leren is:

Door bewust te ademen komt de hartcoherentie in balans.

Hartcoherentie zorgt ervoor dat het hartritme van de student meer samenhangend wordt. Hierdoor gaan de hersenen sneller en meer accuraat werken.

Na de hartcoherentie oefening merkt de student dat hij rustiger wordt en zich daardoor beter kan focussen. De fysiologie komt meer in balans en het hoofd staat meer open voor de wereld. Daarbij is de student beter in staat om de oplossingen te vinden die hij nodig heeft.

maakt gebruik van breinprincipe



voorbereiding

- ✓ Geen speciale voorbereiding nodig.
- ✓ Mogelijk dat je zelf vooraf oefent in het aangeven van het tempo van in- en uitademen.

uitvoering

- Vertel het doel van de werkvorm.
- Laat studenten plaatsnemen op de stoel, benen naast elkaar en de voeten op de grond. De armen mogen ontspannen langs het lichaam hangen. Laat de ogen sluiten.
- Laat de studenten rustig en bewust in- en uitademen. Het ideale ritme is 6 x per minuut in- en uitademen. (1x inademen en 1 x uitademen per 10 seconden)
- Zeg rustig maar voldoende luid: *adem in, adem uit* (waarbij je als docent het tempo aangeeft).
- Laat de studenten tenminste 2 minuten in en uit ademen volgens het ritme van 6x per minuut. (laat de oefening maximaal 5 minuten duren)
- Laat de studenten rustig de ogen openen.
- Start met een reguliere leervorm.

nabespreking

Je kunt met de studenten de oefening nabespreken door te vragen naar ervaringen. Stel vragen als:

- 🚦 Wat merkte je tijdens de oefening bij/ aan jezelf?
- 🚦 Hoe voelde jij je voor de oefening en hoe voel jij je nu?
- 🚦 Maakt deze oefening je ook rustiger?
- 🚦 Wat vond je moeilijk aan deze werkvorm?
- 🚦 Wat vond je leuk aan deze werkvorm?

