

Ken je adem!

Herken je adem!



Een korte handleiding voor
kinderen over hun ademhaling.

Hoelang denk je zonder voeding nog te kunnen leven?

Een 25 tal dagen.

Hoelang denk je zonder drank nog te kunnen leven?

Drie tot vier dagen.

Hoelang denk je zonder lucht/zuurstof nog te leven?

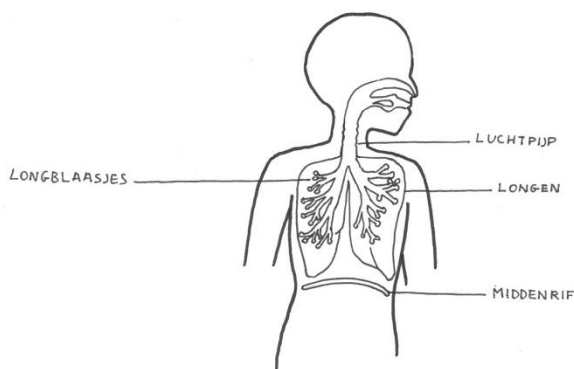
Drie tot vier minuten

Dus zuurstof is onze levenskracht!!



Zonder ademen ben je dood.

HET ADEMHALINGSSTELSEL :



Hoe werkt je lichaam als je ademt?

De lucht met zuurstof komt binnen door je neus of je mond, gaat door je luchtpijp naar je longen waar de aders het zuurstofrijke bloed naar alle cellen in je lichaam stuurt.

Je lichaam doet dit helemaal vanzelf, het gaat automatisch! Wat een mooi machine heb jij in je lichaam!
Prachtig toch!

Wist je dat je hersenen 30% van de lucht die je inademt nodig hebben? Adem je snel en oppervlakkig, dan nemen je hersenen daar ook 30% van en blijft er nog weinig zuurstof over voor de 3 miljoen andere cellen in je lichaam.

Hoe komt dat je soms minder diep kan ademen?

STRESSsssssss.....

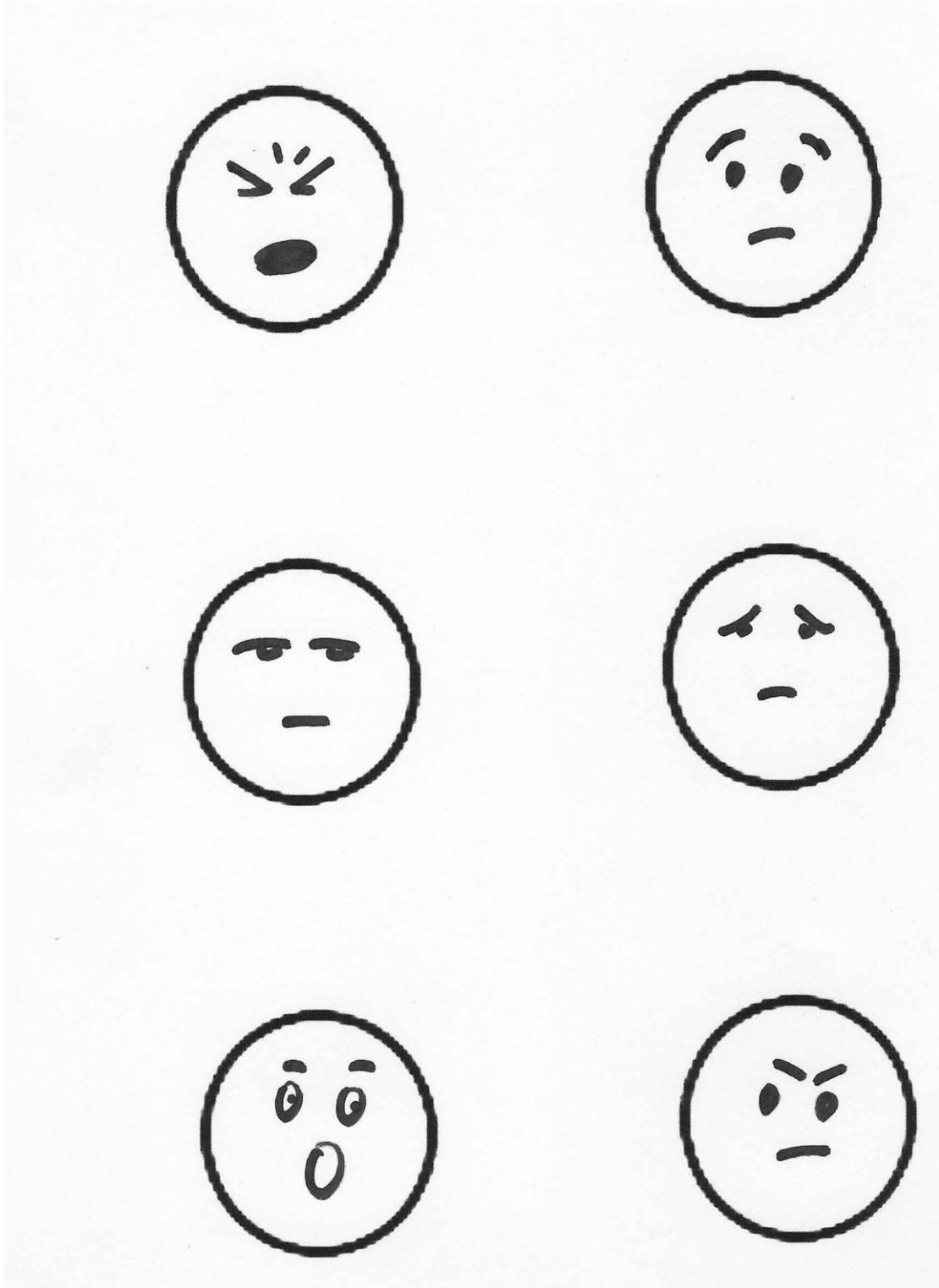


Je hoofd zit gewoon te vol!

Vol met allerlei muizenissen, je denkt teveel na. Je hebt morgen een toets, je papa heeft je gestraft, je mama is boos op je, de juf geeft een opmerking, je hebt ruzie met je vriend(in).

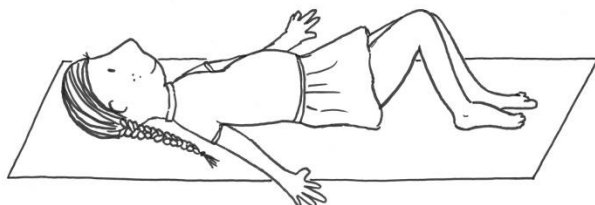
Deze dingen kunnen je allemaal STRESS bezorgen waardoor je ademhaling oppervlakkiger en sneller gaat!

Heb je al ontdekt dat je ademhaling
verandert bij elk gevoel?

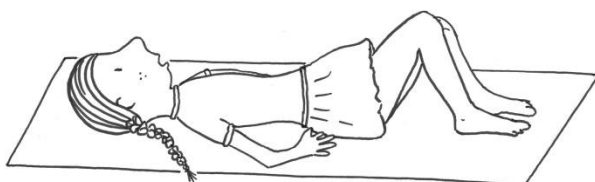


Kan jij je ademhaling voelen?

INADEMEN VIA DE NEUS



UITADEMEN VIA DE MOND



Je mag liggen/zitten/staan en 1 hand op je borstkas en 1 hand op je buik leggen. Als je je ogen sluit kan je nog beter je lichaam voelen. Adem in door neus en adem uit door de mond.

Voel je een hand bewegen? Of beide handen?

Voel je meer beweging in je hand op je borst en minder in je buik? Of omgekeerd?

Voel je helemaal geen beweging, ga dan eerst eens springen 😊

Neem dezelfde houding aan en voel in je lichaam.

Hoe kan je rustig worden?



Adem in

Adem langer uit en wacht

Doe dit zeker 5 keer.

Adem in Tel 1 2 3

Adem uit Tel 1 2 3 4

wacht Tel 1 2 3

Dit noemen we ook de driehoeksoefening.

Is aan te schaffen op www.lichaamskracht.be

**Voel de rust in je lijf!
Je wordt er keiblij van!
Je straalt rust uit!**



Veel succes met een keimooi genietend leven!

**Mooie ademhaling is meer veerkracht, minder stress,
betere concentratie, beter voor je immuniteit,...**

Veel liefs Elly en Nathalie

Meer info over ons adempakket voor kinderen van 6-12:

<https://lichaamskracht.be/product/ademen-met-kinderen-van-6-tot-12-jaar-minder-spanning-grotere-concentratie-heel-praktische-oefeningen/>

Meer info over ons adempakket voor kinderen tot 6 jaar:

<https://lichaamskracht.be/product/ademen-met-kleuters/>