



Ademhalingsoefening: Synchrone Ademhaling (Samen Ademen)

Inleiding:

Ademhaling is een van de krachtigste manieren waarop mensen zich met elkaar kunnen afstemmen, zowel fysiek als emotioneel. Wanneer we bewust samen ademen, ontstaat er een natuurlijk gevoel van verbondenheid, rust en samenwerking. Dit principe wordt ook wel co-regulatie genoemd: het vermogen van mensen om elkaars zenuwstelsel positief te beïnvloeden door nabijheid, aandacht en ritme.

Deze oefening wordt onder meer ingezet in teamcoaching, therapie, mindfulnessgroepen en door organisaties als de HeartMath Institute. Het helpt om spanningen in teams te verminderen, vertrouwen te versterken en meer rust in een groep te brengen — vooral in stressvolle of drukke periodes.

Synchrone ademhaling is eenvoudig, maar de impact is groot:

- Het bevordert collectieve kalmte
- Verbetert luisterhouding en focus
- Brengt het team op één lijn
- Versterkt onderlinge empathie en samenwerking

Oefening – 3 tot 5 minuten:

Geschied voor: 2 personen of een hele groep

Setting: zittend in een kring, aan tafel of staand in een rustige ruimte

1. Zorg dat iedereen comfortabel zit of staat, met de rug recht en voeten op de grond.
2. Sluit eventueel de ogen, of houd een zachte blik op een vast punt.
3. Kies één persoon (of een klank) die het ademtempo aangeeft, bijvoorbeeld:
 - a. 4 tellen inademen
 - b. 2 tellen pauze
 - c. 4 tellen uitademen
 - d. 2 tellen pauze
4. Adem als groep in hetzelfde ritme. Blijf stil, observeer en adem samen.
5. Na enkele minuten mag het tempo geleidelijk vertragen om diepe rust toe te laten.
6. Sluit de oefening af met een moment van stilte of door te delen wat je opmerkte.



Reflectie:

Wat merkte ik op tijdens het samen ademen?

(Veiligheid, ongemak, verbondenheid, rust...)

Voelde ik verschil met ademen in mijn eentje?

(Minder afleiding, meer concentratie, andere energie...)

Wat bracht deze oefening voor mij persoonlijk? En voor de groep?

(Minder spanning, betere samenwerking, heldere communicatie...)

Wanneer zou deze oefening in een teamcontext zinvol kunnen zijn?

(Voor een overleg, na conflict, bij start van een project...)