

Fred van Beek

## Ademhalingsoefeningen

Fred van Beek is yoga-, massage-, adem- en ontspanningstherapeut en geeft al meer dan vijftig jaar les. Hier gaat hij minstens tot zijn honderdste mee door. Hij schrijft boeken en geeft cd's en dvd's uit. Zijn belangrijkste motto is: "Even op adem komen!"

"Je moet het hebben van je bovenkamer, die moet je stimuleren. Alles wat je nodig hebt voor het eindexamen is dan ook een goede samenwerking tussen je linker en rechter hersenhelft. Links is je ratio, daarmee leer je. Rechts is de creativiteit, daarmee haal je de geleerde kennis weer boven. Voordat je gaat slapen, leg je je boeken onder je kussen. Je gaat op je rechterzij liggen en je ademt door je linker neusgat. Zo activeer je je rechter hersenhelft. Die heb je ook nodig tijdens het examen, want je weet alles al."

Als je Fred hoort praten lijkt het heel simpel. Het is allemaal een kwestie van op de juiste manier ademen en ontspannen. Hier volgen een paar van zijn praktische tips:

### Ademhalingsoefening bij stress

1 Je maakt je neus wijd en haalt adem alsof je wat lekkers ruikt, bijvoorbeeld zuurkool met worst. Aan weerszijden van het neustussenschot zit een bobbeltje dat door je ademhaling wordt geactiveerd. Hierdoor kom je in een flow die je inzicht en het helder kunnen zien vergroot.

### Ademhalingsoefening voor kortetermijngeheugen

2 Je legt je hoofd in je nek. Bij het inademen gaan je schouders omhoog en bij het uitademen zakken ze. Je schouders gaan snel op en neer. Als je dit even doet, zie je de informatie weer voor je die je zocht.

### Uitrekken

3 Rek je tijdens het examen eens lekker uit en maak je schouders los. Door ruimte in je lijf te maken, zie je alles veel helderder. Rust is heel belangrijk, want ontspanning is de basis voor energie.



1 Stress



Kortetermijngeheugen 2

3 Ontspanning