

Verlengde buikadem oefening 4 tellen in 7 stukjes uit

Begin met een lange uitademing, laat de buik naar binnen komen, dan 4 tellen in ademen en in 7 stukjes uit ademen. Herhaal tot de wee voorbij is. Adem dan door de hele romp in en zucht uit. Ontspan en adem rustig richting de buik.

Zinnen om niet te hoeven tellen. (7 lettergrepen)

al tijd is kort jak je ziek	ik ben sterk en doe het goed
de ze wee komt nooit meer terug	deze wee doe ik op kracht
weer een stuk je dicht er bij	in ver bind ing met mijn kind
ik ben ster ker dan de wee	puf puf puf puf puf puf puuuufffff
strak jes gaat de wee weer weg	ik ben sterk en doe het goed
heel erg snel ben jij nu hier	Mijn kracht vind ik in mij zelf
Dank je wel voor deze wee	Ik kan dit, ja ik kan dit
Straks zijn wij een mooi gezin	Straks zie ik mijn kleine man
Nog even, dan is hij hier	Straks zie ik mijn kleine meid
Nog even dan is zij hier	Golven komen, golven gaan
Hierna komt een rust moment	Ik ben sterk en kan dit aan
Straks heb ik mijn baby vast	Mijn baby is weer dicht er bij
Deze wee die is voorbij Baby kom maar gauw bij mij	Lieve baby kom maar gauw Ik heb lekkere melk voor jou

Ik ben sterk en hou van jou	Weer een stapje dichterbij Daar voor zijn wij reuze blij
Jan geeft mij zo chocola	Mijn lichaam weet hoe het moet
Elke vrouw kan dit, ik ook	Ik ga ervoor elke wee

Kom maar vriendje kom maar snel	Kom maar lief klein mannetje
I believe in my body	My body knows what to do
Ik doe dit <u>samen</u> met mijn <u>baby</u>	Straks lig jij in mijn armen
Weer een stapje dichterbij	Ik ben hier echt voor gemaakt
Ik ontmoet jou super graag	Ik ben kalm en ontspannen
Ik luister naar mijn lichaam	This will not last forever
There is progress in the pain	I will meet my baby soon
Kom maar bij ons lieve meid	Ook dit gaat heus weer over
Je bent zo welkom kleintje	We zijn een topteam kleintje
We doen dit samen (naam)	Een stapje dichterbij jou
Wij zijn een team, jij en ik	Ik kan dit echt, het komt goed
Mijn lichaam blijft stil en los	Ik voel mij zelfverzekerd
Ik kan dit net als survival	Ons lieve kindje komt eraan
Nog een hindernis gedaan	Steeds dichterbij ons kindje

Andere woorden voor “wee”:

Golf, golven, golving, intens, machtig, persen, duwen

Affirmaties:

- Mijn lichaam weet wat ze moet doen als het zover is
- Mijn lichaam kan doen wat mijn hart belooft
- Ik vertrouw op mijn lichaam en mijn baby
- Mijn lichaam is ervoor gemaakt
- Ik weet van nature wat ik moet doen
- Alles wat er gebeurt kan ik aan
- Ik geef me over aan het proces en vertrouw hier op
- Alles is een proces, heeft een weg, en gaat voorbij
- Mijn lichaam kan doen, wat mijn hart gelooft
- Mijn weeën zijn niet sterker dan ik zelf
- Elke wee brengt mij dichterbij mijn kindje
- Blijven ademen
- Ik ben sterk
- Dit gaat mij lukken
- Ik heb kracht en energie voor de bevalling
- Ik blijf in het oog van de storm
- Ik adem langzaam mee met elke golf
- Ik ben helemaal ontspannen

adem in op: ik kom tot rust om in te ademen

adem uit op: ik kalmeer om uit te ademen

Opdracht

Neem de tijd om te ademen en laat als vanzelf woorden bij je adem ontstaan. Schrijf deze woorden op en herhaal deze bij elke in- en uitademing.

Misschien is dat 1 woord. Of 1 woord bij de inademing en 1 woord bij de uitademing. Misschien zijn het hele zinnen. Zo worden de woorden waarmee jij jezelf liefdevol toesprekt heel persoonlijk.

En ontstaat er niets, dan zijn de woorden “in” en “uit” ook een mogelijkheid.