

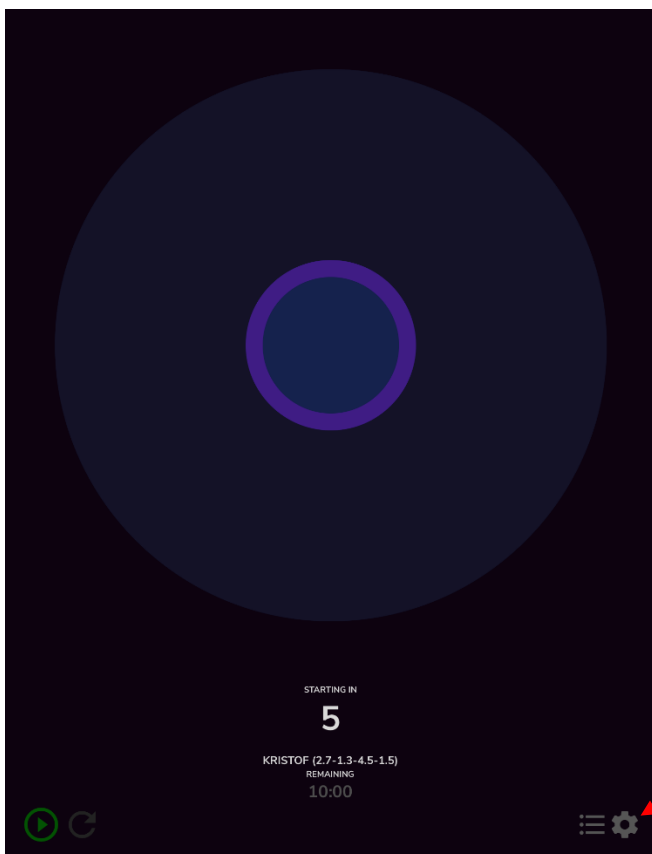
Handleiding voor het instellen van *Awesome Breathing*

Deze app is een adembegeleider die jou begeleidt bij de focusademhaling, dus bij je bewuste en ritmische ademhaling. Deze app meet niets en registreert niets.



De *Awesome Breathing* app is geschikt voor zowel Android als iOS. Je vindt deze app in de overeenkomstige *store*.

Na het downloaden open je de app.



Tik op het wielje rechtsonder om naar de **instellingen** te gaan.

←

Settings

Breathing Program

Save Program

Program

(6.00 breaths/min)

Kristof

Inhale (seconds)

-

2.7

+

Inhale hold (seconds)

-

1.3

+

Exhale (seconds)

-

4.5

+

Exhale hold (seconds)

-

1.5

+

Timer

Timer Duration: 6 minutes

Countdown Duration: 5 seconds

Display

Pacer Color Theme

Default

Keep Screen On

Nu kan je je persoonlijke ademprogramma instellen.

Audio

Audio Cues

None

Vibration Cues

Starting Bell

None

Ending Bell

None

Background Audio

None

Reminder Notifications

8:00 am

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

12:00 pm

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

7:00 pm

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

Apple Health

Sync to Apple Health

Program

(6.00 breaths/min)

Kristof

Inhale (seconds)	-	2.7	+
Inhale hold (seconds)	-	1.3	+
Exhale (seconds)	-	4.5	+
Exhale hold (seconds)	-	1.5	+

Voor 6 ademhalingen/minuut:

Inhale	2,7
Inhale hold	1,3
Exhale	4,5
Exhale hold	1,5

Voor 5,5 ademhalingen/minuut:

Inhale	2,7
Inhale hold	1,3
Exhale	5,2
Exhale hold	1,7

Onder **Program** kan je controleren of de ademtijden correct zijn ingesteld.

Timer

Timer Duration: 6 minutes

Countdown Duration: 5 seconds

De **Timer Duration** (oefentijd) stel je in door de schuifbalk te verschuiven.

De **Countdown Duration** is het aantal seconden dat wordt afgeteld alvorens de oefening start.

Display

Pacer Color Theme

Default

Keep Screen On



Bij **Pacer Color** kan je de kleur instellen van de schijf die open en dicht gaat bij het inademen en uitademen.

Selecteer **Keep Screen On** om de volledige adem oefening op het scherm te kunnen volgen.

Audio

Audio Cues

None

Vibration Cues



Starting Bell

None

Ending Bell

None

Background Audio

None

Daarnaast kan je ook een aantal geluiden instellen.

Met **Vibration Cues** kan je de trilling instellen.

Reminder Notifications

8:00 am

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



12:00 pm

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



7:00 pm

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



Het instellen van **reminders**.

Oefenmomenten inplannen is geen evidentie ondanks het feit dat we weten dat regelmatig en consequent onze focusademhaling oefenen zorgt voor balans in hart, brein en autonoom zenuwstelsel.

Je kan drie reminders instellen die je eraan herinneren dat het tijd is voor je oefenmoment. Ideaal voor mensen met drukke agenda's.

8:00 am

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat



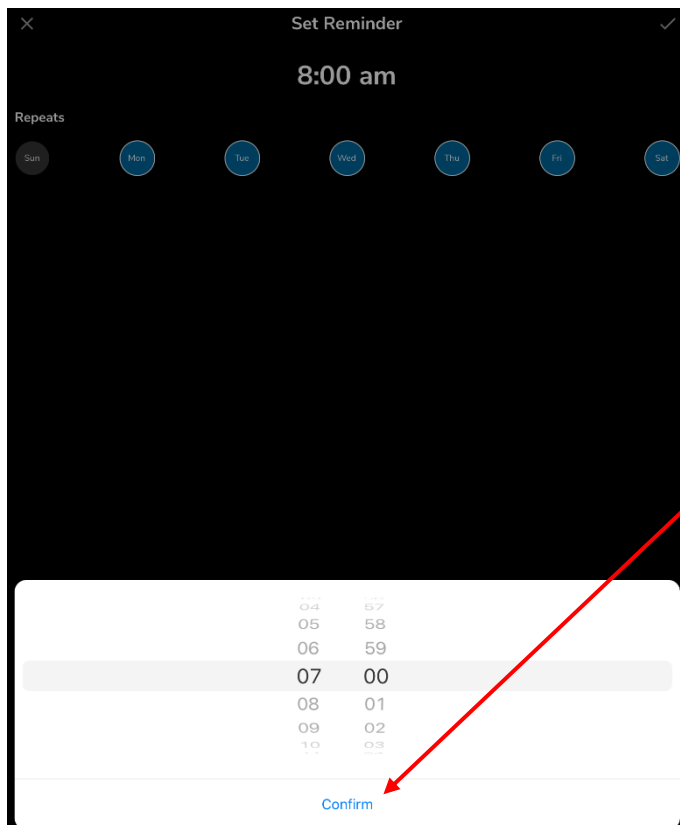
8:00 am

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

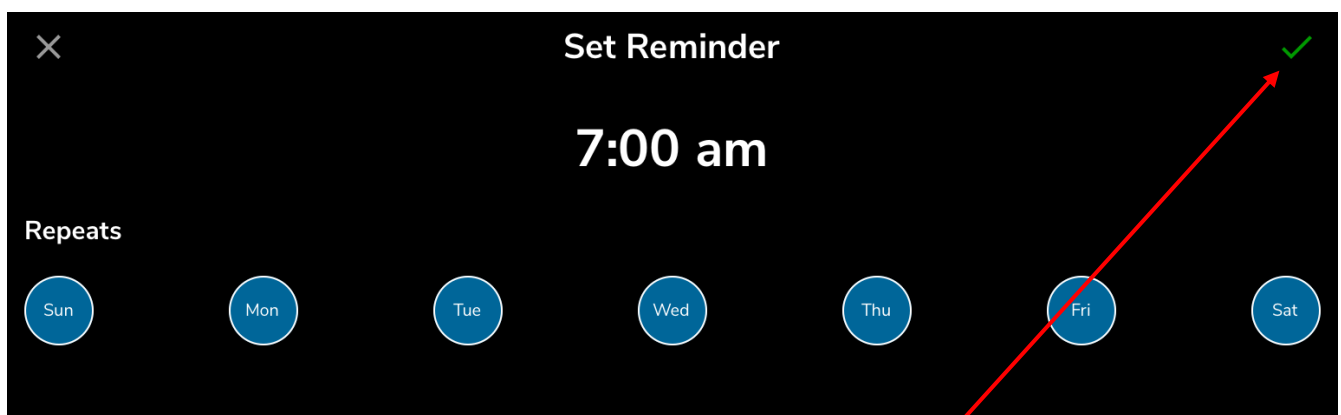


Je activeert het eerste oefenmoment.

Daarna tik je op het uur om het uur en de dagen in te stellen.

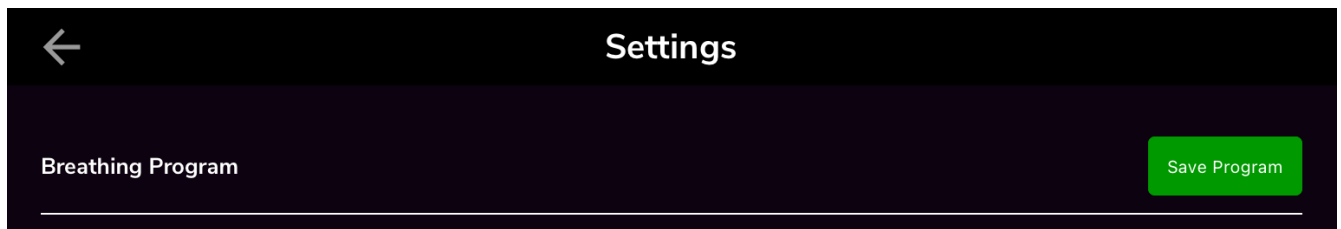


Door te scrollen stel je het uur in.
Wanneer het uur is ingesteld,
druk je op **Confirm**.

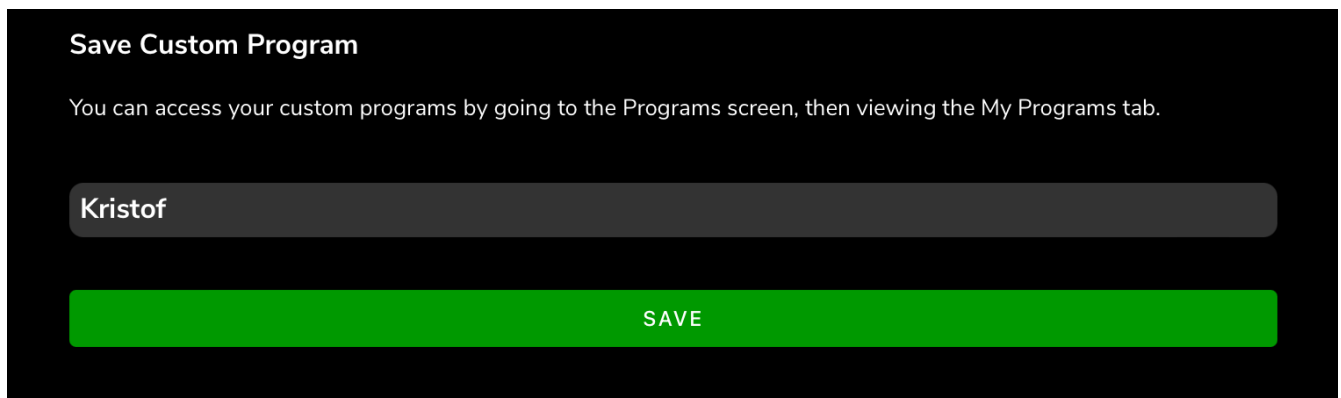


Nu kan je de dagen selecteren waarop je je eerste oefenmoment op dit uur wil instellen. Je deactiveert een dag door op de overeenkomstige dag te tikken. Blauw is geactiveerd, grijs is gedeactiveerd.

Om de instellingen te bewaren druk je op het groene vinkje.

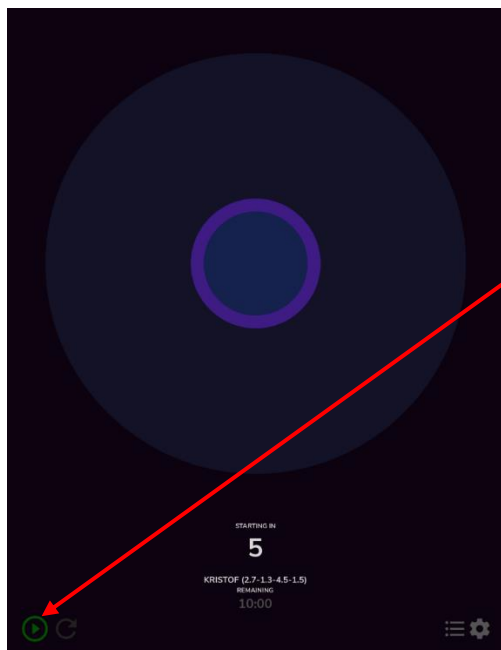


Na alles te hebben ingesteld, scroll je naar boven, en druk je op **Save Program** om dit ademprogramma te bewaren.



Het ademprogramma met jouw persoonlijke instellingen kan je nu een naam geven.

Op die manier kan je trouwens een aantal verschillende ademprogramma's instellen, en voor elk ademprogramma een andere naam instellen.



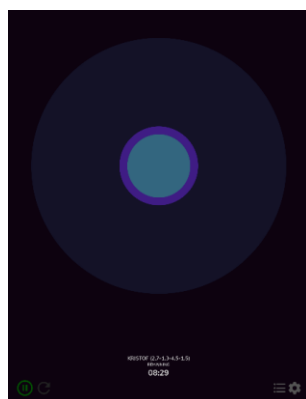
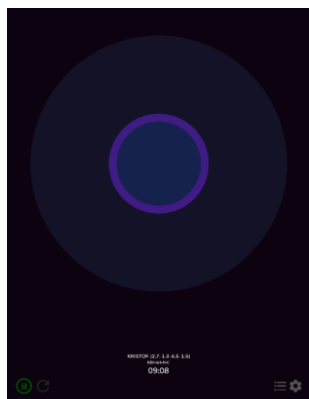
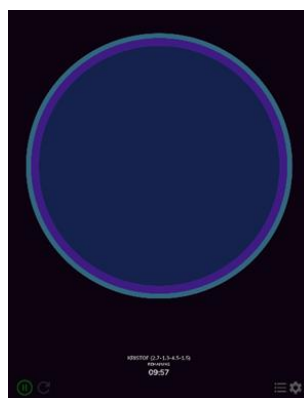
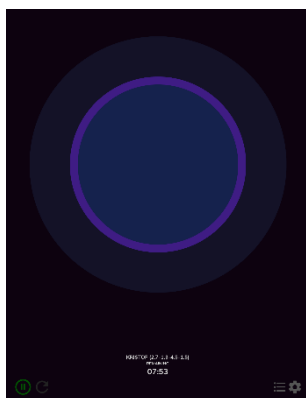
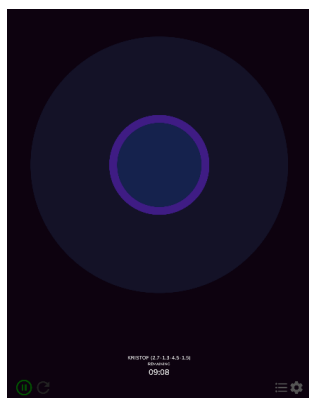
Het starten van de focusademhaling

Klik op het groene pijltje onderaan links op het scherm.

Het aftellen begint... 5 4 3 2 1

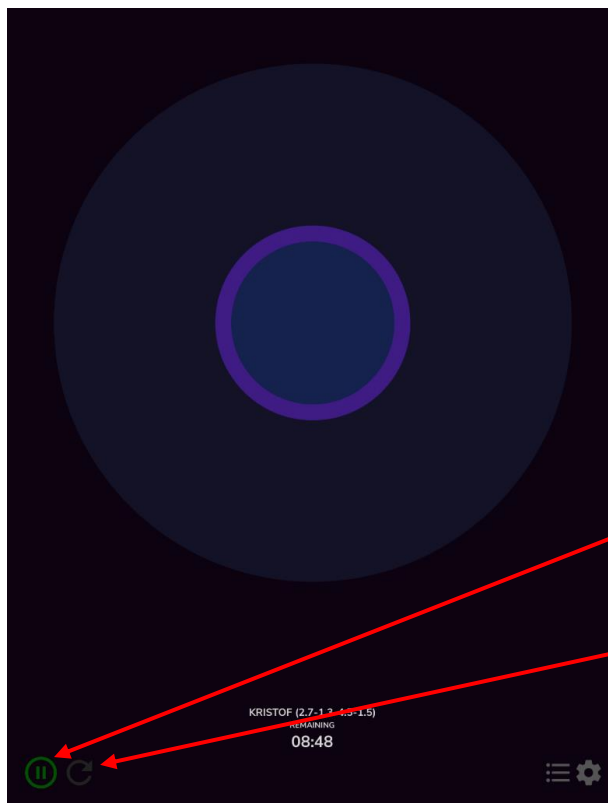
Adem zachtjes in. Bij het uitademen doseer je de adem tot het einde van de uitademingsfase.

Zowel bij het inademen als bij het uitademen mogen de adempauzes wat uitdeinen zodat het een vloeiende adembeweging wordt.



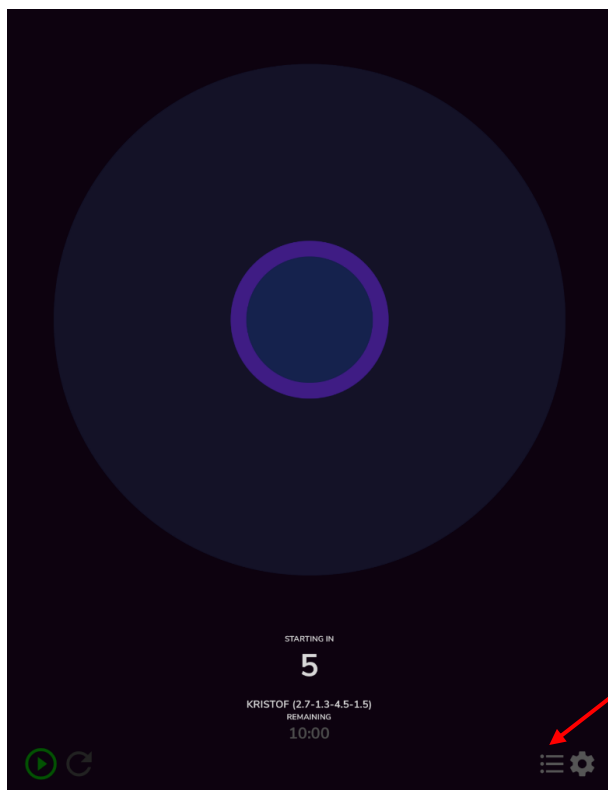
De schijf opent zich bij het inademen en sluit zich bij het uitademen. Je ziet een lichtblauwe cirkel (in deze kleurinstelling) als signaal voor de adempauze.

Je ziet de oefentijd minderen naarmate de oefening vordert.

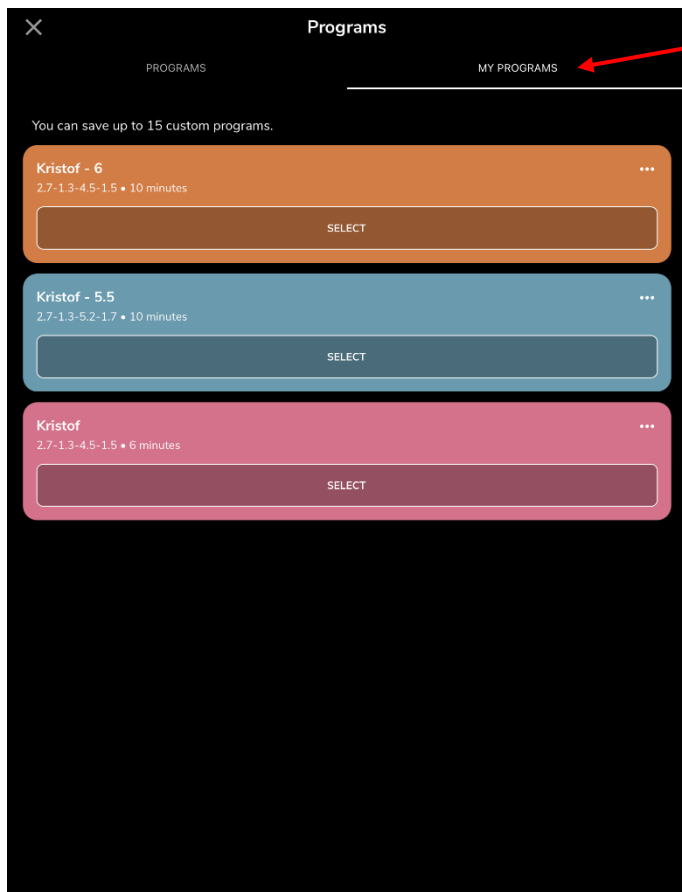


Je kan de oefening altijd pauzeren door op de groene **pauzeknop** te drukken.

Indien je de oefening vanaf het begin wenst te herstarten, druk je op de **reset**-pijl.



Door op de **menu**-knop te drukken krijg je een overzicht van alle ademprogramma's in deze app.



Onder **My programs** de door jou ingestelde ademprogramma's.



Onder **Programs** de voorgeprogrammeerde programma's.

Refererend naar de hartcoherentie-training die je hebt gevolgd, is het uiteraard raadzaam om te oefenen met de door jou ingestelde programma's (op basis van de 4 ademtijden zoals hierboven beschreven).

Maar aarzel niet om ook eens te experimenteren met de voorgeprogrammeerde programma's. Zo kan je voelen wat ademhaling voor jou kan betekenen.

Een goede focusademhaling (met een voor jou comfortabele ademhalingsfrequentie) brengt je breinen en autonoom zenuwstelsel in balans.

Ervaar tijdens het oefenen de innerlijke rust, en geniet.

Niet elke oefening brengt innerlijke rust. Soms word je zelfs rusteloos. Dit kan betekenen dat je op dat moment opgestapelde stress aan het lossen bent.

Door positieve gevoelens te ervaren tijdens de focusademhaling kan je je hartritmevariabiliteit nog extra verhogen, en je veerkracht nóg versterken.

Ik wens jou veel ademplezier toe!