

Activiteit: Workshop 'Bewust ademen'



Mensen met een longaandoening of allergie kunnen niet altijd gemakkelijk ademen. Ze krijgen daarom vaak lessen in ademhaling. Terwijl ademen zo gemakkelijk lijkt!

In deze activiteit onderzoek je wat bewust ademen is en ontwikkel je in tweetallen een workshop over bewust ademen. Deze gaan jullie voor een deel geven. Het onderwerp van de workshop is leren en laten voelen hoe je adem haalt. En waar je op kunt letten, als je moeite hebt met ademen.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je weet wat een goede ademhaling is;
- je weet welke informatie over een goede ademhaling in de folder moet;
- je kunt een folder schrijven;
- je kunt een workshop ontwerpen;
- je kunt (een deel van) een workshop geven.

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Stap	Workshop 'Bewust ademen'
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over bewust ademen. Brainstorm over de inhoud van de workshop.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Ontwerp je workshop. Werk de workshop uit.
Stap 3: Uitvoeren	Maak de flyer. Test de onderdelen van de workshop.
Stap 4: Reflecteren	Voer onderdelen van de workshop uit. Houd de workshopparade.



Ik ben bewust bezig

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
yoga	
reflex	

b. Veel mensen halen verkeerd adem. Welke klachten vind je op www.reventacare.nl/verkeerd_ademhalen.php?

c. Ga naar de site van <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/104873-goed-leren-ademen-inclusief-oefeningen.html>.

- Waarom is goed ademen belangrijk?

- Welke oefeningen voor goed ademen vind je op deze site?



Ik ben bewust bezig

- Kies één oefening uit. Voer de oefening uit. Wat ervaar je daarbij? Beschrijf kort.

- d. Mensen met astma hebben het soms moeilijk met ademen. Waardoor komt dat, denk je? Kijk onder andere op www.docukit.nl/inhoud/docukit.asp?tree=NEW170&nummer=NEW170 of op www.logopedie.nl/site/astma.

- e. Wat heeft stress te maken met moeilijk of verkeerd ademen?

- f. Een groot aantal mensen heeft ook last van hyperventilatie.

- Wat is hyperventilatie?

- Hoe ontstaat hyperventilatie?

- Wat moet je doen, als iemand in je buurt hyperventileert?

- g. Hoe haal jij adem? Dat is handig om te weten. Dan kun je straks nog beter kiezen voor de workshop. Doe de ademtest op www.reventacare.nl/verkeerd_ademhalen.php.

- Wat vond je van de test?



Ik ben bewust bezig

- Wat was het resultaat van jouw test?

- Kun je iets gebruiken uit de test voor jouw/jullie workshop?



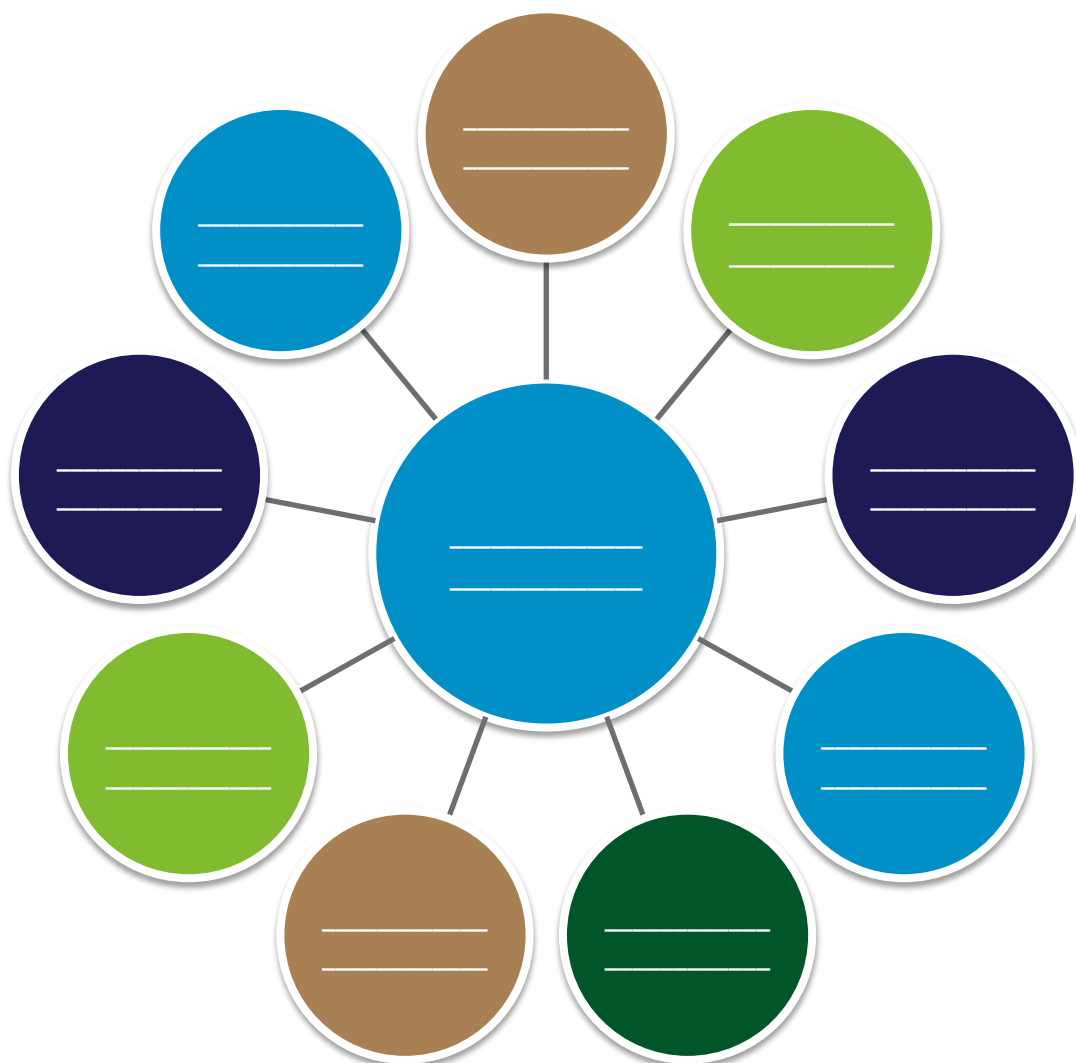
Ik ben bewust bezig

Brainstormen

Je gaat brainstormen over het ontwerp voor een workshop bewust ademen. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- Schrijf 'workshop bewust ademen' in de middelste cirkel van de figuur.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Waar vind je meer informatie? Voor wie wil je de workshop inzetten? Welke handelingen wil je mensen laten doen? Welke betekenis zou de workshop kunnen hebben? En hoe kan deze eruit zien?

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Ik ben bewust bezig

Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de functie en betekenis van de workshop. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.
- b. Welke onderdelen vind je belangrijk voor de workshop.

- c. Behalve de vragenkaartjes gebruik je ook voorwerpen, zoals bijvoorbeeld een dobbelsteen of pionnen.

- d. Aan welke doelgroep denk je bij jullie workshop?

- e. Wat heeft die doelgroep dan nodig uit jullie ideeën?



Ik ben bewust bezig

Activiteit: Workshop ‘Bewust ademen’

Stap 2: Voorbereiden



De planning

- Ik krijg van mijn docent _____ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.
- Vul de tabel in. Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken** als je plannen nog moeilijk vindt.

	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke stap mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Voorbereiden	• oefenen met ademen	•	•
	•		•
Uitvoeren	•	•	•
	•		•
Reflecteren	•	•	•

Oefenen met ademen

Voor je de workshop kunt ontwikkelen, moet je meer weten over ademhalingstechnieken.

- Voel met je handen hoe je ademt. Luister naar de docent.
- Wat gebeurt er met je adem, als je zingt, schreeuwt of hard moet praten, zoals op toneel? Doe het eens en schrijf op wat je merkt aan je ademhaling.
 - Bij schreeuwen:



Ik ben bewust bezig

- Bij zingen:
-

- Bij declameren:
-

- Bij 1 minuut je adem inhouden en dan zachtjes uitademen:
-

- Bij 1 minuut je adem inhouden en dan met volle kracht uitademen:
-

- Bij een minuut lang heel snel adem halen:
-

c. Je krijgt van de docent een ademhalingsoefening. Doe mee.

Ontwerp de workshop

a. Maak een eerste opzet voor de inhoud van de workshop.

- Maak een lijst met oefeningen die je wilt laten doen. Gebruik de ideeën uit de brainstorm.
- Je kunt ook kijken op internet voor onderdelen. Typ op Google de zoekwoorden 'goed ademen' in. Kijk of je iets kunt vinden voor de workshop.

b. Je kunt niet zo maar een workshop geven. Die moet je ook organiseren.

- Hoe lang gaat jullie workshop duren? Denk daarbij aan de doelgroep: Hoe lang kan die meedoen?
-

- Hoeveel mensen kunnen meedoen? Denk aan wat je zelf kunt begeleiden en de ruimte waarin je kunt werken.
-



Ik ben bewust bezig

- Waar willen jullie de workshop geven? Geef de ideale plaats aan en de plaats die het waarschijnlijk gaat worden.

- Hoe kun je mensen werven voor jullie workshop? Met welke middelen?

De benodigheden

Maak een benodighedenlijst voor het spel en de kaartjes.

Benodigheden	Ik let goed op de kosten. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk:



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.



Ik ben bewust bezig

Activiteit: Workshop 'Bewust ademen'

Stap 3: Uitvoeren



De workshop ontwikkelen

- a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan de Workshop 'Bewust ademen' zijn:	
•	
•	
•	
•	

- b. Werk de inhoud van de workshop uit. Werk goed samen en denk aan de planning.
- c. Test de workshop met elkaar. Ga na welke onderdelen goed lopen en welke minder. Stel eventueel bij. Lever de beschrijving in bij de docent.
- d. Maak afspraken met de docent wanneer jullie de workshops kunnen presenteren.

Een folder voor de workshop maken

Met een folder ga je mensen werven voor de workshop.

- a. Maak ieder apart een opzet voor de folder. De folder is één A4 en is wervend: je krijgt er vast deelnemers mee.
- b. Bespreek met je groepje de opzetten. Kies de goede elementen uit elke folder.
- c. Maak de folder definitief. Gebruik plaatjes. Lever de folder in bij de docent.



Ik ben bewust bezig

Activiteit: Workshop 'Bewust ademen'

Stap 4: Reflecteren



De workshopparade

Elk groepje doet een van de onderdelen voor. Stem met de docent af wanneer de parade gegeven wordt.

- a. Kies met je groepje één onderdeel uit dat jullie gaan presenteren uit de workshop.

- b. Leg in de ruimte de folders neer en ga bij jullie folder staan.

- c. Om de beurt voert een groepje een onderdeel uit de workshop uit.

- Vertel aan het begin kort waaruit jullie workshop bestaat.
- Vertel ook wat er zo goed aan is.

- d. Bespreek de workshops na met de groep.

- Wat ging goed?

- Wat draagt echt bij aan het oefenen voor een betere ademhaling?
