

Ademhaling

Veel mensen ademen als ze stress en spanning voelen snel en hoog in de borst. Het 'vecht & vlucht' gedeelte van je autonome zenuwstelsel (sympathische zenuwstelsel) wordt hierdoor geactiveerd.

Aan de andere kant kan een rustige en lage buikademhaling er voor zorgen dat het 'rust & herstel' gedeelte van je zenuwstelsel (parasymphathische zenuwstelsel) geactiveerd wordt.

Je kunt door middel van je ademhaling dus beïnvloeden hoe je je voelt.

Als je het lastig vindt om via je buik te ademen, probeer dit dan eens:

- Ga liggen op je rug en zet je voeten vlak achter je zitvlak neer.
- Leg je linkerhand op je borst, en je rechterhand op je buik (bij je navel).
- Kijk nu of je de ademhaling op de inademing wat dieper het lichaam in kun sturen.
- Zo diep dat de navel begint te stijgen.
- Hij komt daarbij van de ruggengraat af.
- Adem via de neus.
- Op de uitademing kijk je of je de navel weer langzaam richting de ruggengraat kunt laten zakken.
- De hand die op je buik ligt, beweegt dus mee op het ritme van de ademhaling. En de hand die je borst ligt, beweegt nauwelijks.
- Ga hier een tijdje mee door.

- Na een tijdje merk je misschien dat de ademhaling rustiger en langzamer wordt. Of je kunt kijken of je de buikademhaling bewust wat kalmer en langzamer kunt maken.
- Als dit ook goed gaat, kijk dan of je de uitademing twee keer zo lang kunt maken als de inademing tijdens de buikademhaling. Dus als je drie seconden inademt, adem dan voor zes seconden uit.

Ademhalingsoefening 2.0

Bij yoga gebruiken ze een simpele, maar effectieve manier om zowel lichaam als geest te kalmeren.

- Zorg dat je gemakkelijk zit zonder spanning in het lichaam. Dit kan in de lotushouding, kleermakerszit of gewoon op een stoel.
- Plaats nu je rechterduim op je rechterneusgat en adem diep in via je linkerneusgat.
- Na de inademing sluit je met je ringvinger je linker neusgat af (leg je wijs- en middelvinger op het punt tussen je wenkbrauwen).
- Nu bevrijd je het rechter neusgat en adem je ook weer uit via dit neusgat.
- Nadat je volledig hebt uitgeademd, adem je weer in door je rechterneusgat.
- Als je volledig bent ingeademd, sluit je het rechter neusgat weer af met je duim.
- Vervolgens bevrijd je het linker neusgat en adem je hierdoor weer uit. Hiermee ga je een aantal minuten door. Denk eraan dat het neusgat waardoor je uitademt, ook het neusgat is waardoor je weer inademt.