

BUIKADEMHALING



Door de kwaliteit en kwantiteit van onze ademhaling te veranderen, kunnen we bewust invloed uitoefenen op hoe we ons voelen.



Ademen via de buik

Leg je ene hand op jouw buik en je andere hand op jouw borstkas. Bij het inademen voel je je buik bol worden en bij het uitademen voel je je buik terug plat worden doordat de buikspieren zich aanspannen. De borstkas beweegt slechts in beperkte mate mee.

Ademfrequentie

Een rustige buikademhaling verlaagt de ademfrequentie, wat een signaal geeft aan jouw lichaam dat het mag ontspannen.



Basismeting: hoeveel keer adem jij per minuut in en uit?

4-6 Heel goed, ontspannen

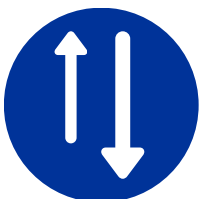
7-10 Goed

>10 Te veel, stress

Oefening: om tot 6 ademhalingen per minuut te komen, adem je in gedurende 4 tellen en adem je uit gedurende 6 tellen. Indien dit de eerste keer niet comfortabel aanvoelt, probeer dit dan op te bouwen.

Uitademen > inademen

Wanneer we langer uitademen dan inademen, krijgen we een sterkere activatie van de parasympathische tak van ons autonome zenuwstelsel die instaat voor rust in het lichaam.



Bijvoorbeeld: 4 tot 8 tellen inademen, 2 tot 6 tellen aanhouden, 6 tot 10 tellen uitademen. Tel gerust mee in je hoofd.



Adem in door de neus

De buikademhaling wordt gestimuleerd wanneer je door jouw neus inademt. Daarbij fungeert jouw neus als een filter; de haartjes aan de binnenkant van jouw neusgaten zullen de binnenkomende lucht zuiveren door stofdeeltjes tegen te houden.



Oefening baart kunst

Tip: oefen deze buikademhaling minimum éénmaal per dag gedurende enkele minuten in een rustige omgeving. Hierna kan je deze ontspanningsoefening makkelijker toepassen in een stressvolle situatie.

Het makkelijkste is om deze ademhaling al liggend of zittend uit te oefenen.



Digitale hulpmiddelen

Breathe Easy - Paced Breathing

Via deze eenvoudige app wordt je visueel begeleid bij het uitvoeren van de ademhalingsoefening. Wanneer het balletje groter wordt, adem je in. Wanneer het balletje kleiner wordt, adem je uit. Je kan zelf instellen hoe lang je wil in- en uitademen en de duur van de tussenpauze tussen het in- en uitademen.

