



Pauze: een korte ademhalingsoefening

Ademhalen door je buik kan een wapen zijn tegen stress. En regelmatig ademhalen is goed voor je hart.

Bovendien werkt buikademhaling kalmerend. Wanneer je gespannen bent, ga je vanzelf korter en minder diep ademhalen. Hierbij gebruik je vaak automatisch de borstademhalingstechniek. Stap je over op buikademhaling, dan ga je vanzelf rustiger en dieper ademhalen. En dus kun je beter ontspannen

Je ademhaling zorgt voor zuurstof en verwijdert afvalstoffen uit je lichaam. Onder stress gaan we hoger (meer in de borstkas), sneller en oppervlakkiger ademen. Daardoor raakt de balans tussen koolzuurafgifte en zuurstofopname verstoord.

Vooraf een verlaagd koolzuurgehalte zorgt voor klachten, onrust en angst. Ook neemt de spierspanning in borst en schouders toe, waardoor je hoofd-, nek en schouderpijn krijgt. Bewust rustiger ademen creëert meer rust in je lichaam en verbetert lichaamsprocessen.

Langzaam en rustig ademen.

Het beste tempo in rust is 6 ademhalingen per minuut. Wanneer je niet rustig zit, maar actief bent, dan hoor je 10 à 12 keer per minuut in en uit te ademen. Het beste adempatroon is: rustig inademen, en na het omslagpunt langzaam en volledig uitademen. Bijvoorbeeld: 3 tellen inademen, 5 tellen uit en daarna 1 tel wachten tot er vanzelf een inadem-impuls ontstaat.

Hoe check je je ademhaling

- Ga op je rug liggen
- Leg een hand op je buik en een hand op je borst
- Haal normaal adem, zonder er iets aan te veranderen
- Is je ademhaling soepel, langzaam en regelmatig? Prima! Zo niet, dan kan dat een stresssignaal zijn.
- Gaat je hand op je buik bij het in- en uitademen rustig en ritmisch omhoog en weer
- omlaag, terwijl je hand op uw borst vrijwel stil ligt? Ook prima!
- Gaat je hand op je borst wèl omhoog en net zo hoog of hoger dan de hand op je buik? Dan is je ademhaling te 'hoog', mogelijk als gevolg van stress.

Hoe leer je stress verlagend en volledige te ademen

- Ga lekker liggen of zitten. Leg je ene hand op je buik en de andere op je borst.
- Adem in door je neus. Richt je aandacht op het contact tussen je hand en je buik.
- Tel bij de inademing in gedachten tot drie en voel je buik hierbij omhoog komen.
- Voel het omslagpunt naar de uitademing.
- Tel bij een uitademing in gedachten tot vijf en voel je buik hierbij omlaag gaan.
- Wacht rustig op de volgende inadem-impuls.

Ga hier enkele minuten mee door.

Oefenen met volledige ademhaling

Besteed per dag 3 x 10 minuten bewust aandacht aan de volledige ademhaling.

Bijvoorbeeld:

- 's ochtends bij het wakker worden
- door de dag heen, wanneer je even een pauze neemt
- aan het einde van de werkdag
- 's avonds voor het slapen

