

Diepe buikademhaling

Bent u zich bewust van uw ademhaling?

Veel mensen weten niet of zij daadwerkelijk een rustige en lage ademhaling hebben. Ademhalen is iets wat al vanaf de geboorte vanzelf gaat. We staan er niet bij stil hoe we ademen en welke reacties de ademhaling in ons lichaam uitlokt.

De ademhaling is in twee soorten te verdelen, namelijk de borstademhaling en de buikademhaling. Welke manier van ademhalen gedaan wordt bepaald het effect in het lichaam. Om een duidelijk verschil aan te geven wordt het onderstaande aangehouden.

Een snelle ademhaling die hoog in de borst plaatsvindt activeert het sympathische zenuwstelsel. Dit zorgt ervoor dat ons lichaam in staat van paraatheid is. Er kan sprake zijn van te veel prikkels vanuit de omgeving, onrust of stress.

Een langzame ademhaling die in de buik plaatsvindt activeert het parasympatische zenuwstelsel. Het lichaam is in rust en heeft ruimte voor ontspanning en herstel.

De ademhaling heeft daarnaast een aanzuigende functie op de veneuze en lymfogene afvoer. Tijdens de inademing wordt de druk in de borst lager en de druk in de buik hoger. Op dat moment wordt de afvoer vanuit de buik, de armen en het hoofd aangetrokken. Vervolgens vindt de uitademing plaats. De druk in de buik verlaagt en neemt toe in de borst. Dit bevordert de aanzuigende werking op de afvoer vanuit de benen.

Door u regelmatig te concentreren op de ademhaling kunt u leren om van de borstademhaling over te gaan naar de buikademhaling. De buikademhaling vereist 5 stappen. Herhaal de oefening tot u merkt dat u een rustige en diepe buikademhaling heeft en houdt dit 5 tot 10 minuten aan.

Stap 1	Uitgangspositie: Liggend. Zorg dat u comfortabel ligt. Leg eventueel een kussen onder het hoofd en onder de knieën voor een ontspannen houding.
Stap 2	Plaats de handen op de buik ter hoogte van de navel.
Stap 3	Adem rustig in via de neus. Doe dit drie seconden. De buik zet uit tot een maximale bolling.
Stap 4	Houdt de adem kort vast.
Stap 5	Adem rustig uit via de mond. Maak de uitademing zo lang mogelijk. De buik slinkt en wordt weer plat.



Inademing

Uitademing