

## Drie ademhalingsoefeningen die stress en spanning verminderen

### 1. Ademhalen via je buik

Normaal gesproken maken we gebruik van een combinatie van een buik- en borstademhaling. Om rustig te worden is juist de buikademhaling effectief. Anders dan bij de combinatie van de twee ademhalingen en de borstademhaling, kun je met de buikademhaling dieper ademen, wat tot ontspanning leidt. Doe je dit voor het eerst, voer de ademhaling dan liggend uit. Dan voel je goed wat je buik doet en ontspan je waarschijnlijk ook beter. Zodra je deze buikademhaling onder de knie hebt, oefen het dan zittend op een stoel of op de grond in kleermakerszit.

Houdt één hand op je borst en één hand op je buik. Zo kan je je eigen ademhaling voelen. Neem waar of je borstkas of je buik beweegt of beiden? Adem je diep of oppervlakkig?

#### Instructie

- Houdt een hand op je buik ten hoogte van jouw navel.
- Adem 5 tellen in door je neus. Terwijl je inademt bolt je buik (of druk je jouw buik naar buiten). Je merkt dus dat je hand door je buik omhoog gaat.
- Adem daarna 5 tellen door je mond uit, alsof je een kaars uitblaast. Je merkt dat je hand weer naar beneden gaat. Zorg ervoor dat de uitademing net zo lang duurt als de inademing. Adem dus goed uit. Zorg ervoor dat je buik mee doet met het ademen. Daarom is het belangrijk dat je hand op je buik ligt. In het begin lijkt het geforceerd, maar naarmate je oefent zal het steeds makkelijker gaan.
- Wacht een paar seconden na het uitademen voordat je weer gaat inademen.

#### Let op!

Begin je te gapen? Krijg je kriebels aan je neus? Word je duizelig? Ga je zuchten? Ontspan dit? Of krijg je het juist benauwd? Word je slaperig? Krijg je tintelingen in je arm? Voel je hoofdpijn opkomen? Dan ademde je vóór de oefening sneller dan nodig. Dat kan een momentopname zijn, maar kan ook duiden op een ingesleten patroon, dat al langer bestaat. Als deze oefening werkt raad ik je aan om deze te gebruiken. Het voordeel van deze oefening is namelijk dat je overal kan doen, zonder dat anderen het direct zien.

Als je duizelig of licht in het hoofd wordt, ga dan gewoon op je eigen ritme ademen totdat het weer beter is. Ga daarna weer verder en pak de oefening weer op. Omdat veel mensen helemaal geen buikademhaling hebben kan in het begin de buik pijnlijk aanvoelen.

#### Oefening baart kunst.

Doe deze oefening regelmatig en in ieder geval minimaal twee keer op een dag 5 minuten per keer. Na een week zal je merken dat het ademen op deze manier prettiger en meer ontspannend is. Maak het ontspannen ademen een onderdeel van je dagritme. Door het bewust te oefenen zal het je steeds beter lukken om als het nodig is deze ademhaling toe te passen. Dus als je erg gespannen of moe bent.

Testen of de oefening werkt kan door middel van een hartslagmeter. Daalt je hartslag gedurende de oefening, dan slaat deze aan. Blijft je hartslag gelijk of stijgt deze, dan is het goed om een andere oefening te proberen. Het monitoren van je hartslag kan je doen door je pols of halsslagader te voelen, ook bestaan hier handige gratis app's voor. Bijvoorbeeld: Instant Hartslagmeter.

## 2. Visualiseer

Behalve via ademhalingsoefeningen kun je ook met visualisaties minder stress ervaren en beter ontspannen. Zoek een rustig plekje en sluit je ogen even. Adem via je buik in om helemaal te ontspannen. Droom vervolgens weg. Ga in je hoofd naar een plaats waar je je lekker voelt en graag zou willen zijn. Dat kan een vakantiebestemming uit het verleden zijn. Bijvoorbeeld een mooi zonnig strand, kabbelend beekje of bosrijke omgeving. Focus je even helemaal op die plek en vul je geest met allemaal positieve herinneringen. Je zult ontdekken dat de negatieve stressgevoelens verminderen en je je al snel prettiger voelt.



## 3. Spieren spannen en ontspannen

Nog een aangename methode om de spanningen los te laten, is via het één voor één aanspannen van de spieren in je hele lichaam. Van je tenen tot de kruin van je hoofd. Je spant verschillende spiergroepen gedurende pakweg 5 tellen aan en ontspant ze daarna weer. Voel het verschil tussen in- en ontspanning. Bovendien wordt je je zo meer bewust van het verschil tussen spanning en ontspanning en leer je sneller lichaams- of spierspanning opmerken.

Begin bijvoorbeeld bij je voeten en werk langzaam omhoog. Via je kuiten, bovenbenen, billen, buik, armen, nek en eindig met de spieren op je hoofd. Je kunt ook bij je hoofd beginnen, bijvoorbeeld wanneer je merkt teveel in je hoofd te zitten. Zorg tijdens het doen van deze oefening dat je rustig in- en uitademt. Span je spieren aan als je door je neus inademt en ontspan je spieren als je uitademt via je mond. Tijdens deze oefening vertraagt je hartslag, daalt je bloeddruk en wordt je ademhaling langzamer. Het kan zelfs gebeuren dat je zo relaxed wordt dat je wegdoezelt.