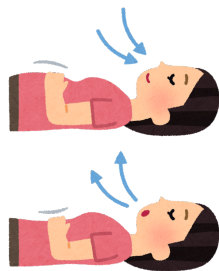


Ademoefening 1: ademen naar je buik

Een baby doet het automatisch, het haalt adem en dan zie je het buikje opbollen. Bij het uitademen zakt de buik weer. Op complete ontspannen en natuurlijke wijze verloopt dit proces. Als je gespannen bent, zal je ademhaling vaak versneld en oppervlakkiger zijn. Fijn is dat je jezelf de buikademhaling eenvoudig opnieuw kan leren.

- Ga ontspannen liggen. Zorg ervoor dat je geen knellende kleding draagt.
- Sluit je ogen.
- Adem rustig in, houdt de adem even vast en adem langzaam uit door je mond, totdat alle gebruikte lucht uit de longen is.
- Leg eventueel een hand voor je mond en blaas de lucht door je getuite lippen naar je hand toe.
- Voel dat je ligt en maak contact met het matras of bank, laat je wat in de onderlaag zakken.
- Leg nu een hand op je buik.
- Adem tijdens het inademen naar uw buik en uw hand toe (de buik komt iets omhoog), en laat tijdens het uitademen uw buik weer rustig zakken.



- Blijf uitademen door je mond.
- Voel dat je gedragen wordt door het matras of de bank. Gun jezelf dit moment en neem de tijd om tot rust te komen.
- Na wat oefenen zal het misschien lukken je ademhaling wat verder te vertragen. Belangrijk is dat je niets gaat forceren.
- Kijk of het lukt om 6 tot 10 keer zo adem te halen. Als dat goed gaat en het voelt prettig, dan breid je de oefening langzaam uit.

Doe deze oefening om te ontspannen bijvoorbeeld in bed als je niet kan slapen. Maar ook overdag kan je de oefening gemakkelijk even inlassen als herstelmoment. Je brengt daarmee ook de aandacht weg uit het hoofd: uit alle gedachten die je zo wakker kunnen houden.

Twijfel je of je het goed uitvoert of ervaar je ongemak? Stop met de oefening en vraag hulp van een professional. Deze pagina's en oefeningen over ademhaling zijn puur informatief en onder voorbehoud. Het Sprankellab kan niet instaan voor het toepassen van de oefeningen en kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade die voortvloeit uit het opvolgen van de informatie op deze pagina. Gebruik de informatie altijd bewust en neem je eigen verantwoordelijkheid.

