

Ademoefening 2: box ademhaling

Box breathing is een zeer krachtige ademhalingstechniek die meteen voor ontspanning zorgt als iemand in een acute stress situatie zit. De techniek is vrij simpel om uit te voeren en duurt ook niet lang. Daarnaast zorgt de oefening direct voor het gewenste effect: ontspanning van lichaam en geest.

Deze ademhalingstechniek wordt binnen verschillende beroepen toegepast waarbij er veel sprake is van situaties die spanning en stress opleveren. Denk hierbij aan onder andere politie agenten en militairen.

De naam Box ademhaling is afkomstig van de route die je ademhaling maakt tijdens het uitvoeren van de techniek. De in- en uitademingen bestaan uit vier delen. Deze zijn gelijk aan een vierkante vorm zoals een box. Op alle vier de zijden van de box vindt er een actie plaats: inademen, de adem vasthouden, uitademen en de ademhaling weer vasthouden.

Je voert de Box ademhaling als volgt uit:

- Neem bij voorkeur een zittende houding aan zoals de of ga liggen in als je liever ligt
- Adem een paar keer via je buik volgens je natuurlijke ademritme
- **Adem** nu **in** via de neus voor **vier** seconden
- **Houd** je adem direct na de inademing **vast** voor **vier** seconden
- Vervolgens **adem** je **uit** via de neus voor vier seconden
- **Houd** direct na de **uitademing** je adem **vast** voor **vier** seconden
- Herhaal dit voor ongeveer tien keer.

Als vier seconden te lang is voor je, start dan eerst met rondes van twee seconden en bouw het langzaam op door vervolgens drie seconden aan te houden. Uiteindelijk kun je de vier seconden oefening uitvoeren als je daar klaar voor bent.

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.

