

Ademhalingsoefeningen

Ademhaling is misschien wel het belangrijkste lichaamsproces dat we zowel bewust als onbewust kunnen doen. We ademen met ons hele lijf. Ademen heeft zijn weerslag op hoe we denken en voelen, op wie we zijn. We ademen de lucht van buiten naar binnen. Soms houden we de adem in. Maar altijd is er ook een moment waarop we weer uitblazen om daarna weer in te ademen.

Hieronder een aantal simpele oefeningen om je bewust te maken van je ademhaling en je zenuwstelsel te kalmeren.

De 3-minuten ademruimte

De 3-minuten ademruimte is een korte oefening om in het moment te komen. Je kunt het altijd en overal doen. Dit helpt bij het omgaan met stress en het vergroten van het bewustzijn.

In 3 stappen:

Observatie: Breng aandacht naar jezelf, merk gedachten, emoties en lichaamssensaties op.

Ademhaling: Focus 1 minuut op je ademhaling, in- en uitademen. Als de aandacht ergens anders is, bv bij gedachten, ga je weer terug naar de adem als ankerpunt.

Uitbreiding: Breid je bewustzijn uit naar je houding, mimiek, naar de omgeving, neem waar zonder oordeel.

In contact komen met lijf, scherp van geest

In contact te komen met jezelf, je gevoel, om 'wakker' te worden. Dit kan 's ochtends als je wakker wordt of juist overdag als je je onrustig voelt of voor een gesprek of overleg die je hebt. Ga **ontspannen zitten** in een actieve houding.

- **Adem 5 keer rustig in en uit**, de inademing start vanuit je buik. Adem in door je neus, ontspannen uit door je mond.
- Houd na de vijfde inademing **de inademing 5 tellen rustig vast**
- **Adem dan zo lang mogelijk helemaal ontspannen uit**
- **Herhaal dit 3x**
- Blijf dan nog even ontspannen zitten om in balans te komen.
-

Ademhalingsoefening 4-7-8

De 4-7-8 ademhalingsoefening is een techniek om het zenuwstelsel te kalmeren, stress en angst te verminderen en slaap te bevorderen.

Voor je begint: zorg dat je zit of ligt op een comfortabele plek. Het liefst met een rechte rug, maar je kunt de oefening echt overal doen. Plaats het puntje van je tong tegen je gehemelte, vlak achter je voortanden. Als opwarmertje adem je eerst even diep in en uit. Aan de slag!

- **Adem 4 seconden diep in via je neus.** Voel dat je ribbenkast uitzet.
- **Houd je adem 7 seconden vast.** En houd je mond daarbij dicht.
- **Adem vervolgens in 8 tellen uit door je mond.** Soms helpt het om een woesej-geluid te maken.
- Herhaal deze cyclus **minimaal 4 keer**. Langer mag altijd.
- Als je klaar bent met deze ademhalingstechniek, sluit de oefening dan goed af door nog **één keer heel diep in te ademen en zucht het uit**. Klaar? Slapen maar!