

Beter leren ademen

Inleiding

Oefening voor rustiger ademen met de buik:

Ga op een stoel zitten. Probeer alleen met uw buik te ademen. Buikademhaling is namelijk beter dan borstademhaling. Houdt één van uw handen op uw buik, net onder de ribben. De andere hand houdt u op uw borst. U voelt dan precies wat er gebeurt. Uw buik gaat duidelijk op en neer, iedere keer als u ademt. De borstkas mag hierbij, nauwelijks bewegen. Het kan helpen om de eerste keren te oefenen voor de spiegel. U kunt dan goed zien of u met uw buik ademt of met uw borst

Regels voor een goede ademhaling

- Probeer door uw neus in en uit te ademen. Met open mond gaat u gauw te snel uitademen.
- Probeer uw buikspieren meer te gebruiken dan uw borstspieren. Span uw buikspieren aan bij het uitademen en laat ze los als u inademt. Houdt uw ademhaling niet vast!
- Probeer de uitademing langer te maken dan de inademing. D.w.z. als het u lukt om met de buik te ademen, gaat u de snelheid van ademen aanpassen. Neem bijvoorbeeld steeds drie seconden om in te ademen en vijf seconden om uit te ademen. Tel in gedachten mee: in 21 - 22 - 23 - uit 24 - 25 - 26 - 27 (- 28). U kunt dit tempo aanpassen aan wat u zelf prettig vindt. *Het gaat erom dat u rustig en ontspannen ademhaalt.* Het langzame - uitademen is vaak het moeilijkst. Laat daarom eventueel bij elke tel een beetje lucht ontsnappen.

Hoe te oefenen?

Doe de buikademhalingsoefening steeds 3 tot 5 minuten achter elkaar. Dus 3 tot 5 minuten bewust in- en uitademen. Doe het minstens drie keer per dag. Vaker is beter. Probeer de oefening in allerlei houdingen te doen: liggend, zittend, staand. Hebt u deze oefening in al deze houdingen onder de knie? Probeer dan eens met de buik te ademen tijdens allerlei activiteiten: als u ligt te lezen, als u TV zit te kijken en als u staat af te wassen, enzovoort.

Voor velen lijkt deze oefening makkelijker dan hij is. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld de neiging hun buik in te trekken bij het inademen en hun buik uit te zetten bij de uitademing. Precies verkeerd-om dus. Weer anderen raken in het begin in de war met hun ademhaling, juist doordat ze erop gaan letten. Soms kan het helpen als u bijvoorbeeld uw/een partner vraagt om zijn/haar hand op uw buik te leggen om te constateren, dat u op de juiste manier ademt.

Houding

Uw houding is ook belangrijk voor een goede ademhaling. Als u een beetje in elkaar gedoken zit, is ademen met de buik moeilijk. Ga dan bewust achterover zitten, de beide voeten op de vloer. U zult voelen, dat u rustiger ademt. Loop steeds rechtop. Maak uzelf lang. Ook dat maakt een buikademhaling gemakkelijker. Bij het oefenen kan het ook helpen om de eerste keren te ademen terwijl u plat op de grond ligt.

Succes!!

SPELL 0252-222240 11 DECEMBER 2009.