

# Het oefenen van de ademhalingstechniek met behulp 'van EZ- air

*Doel:* verbeteren van de ademhaling ter bevordering van innerlijke rust en het lichamenlijk en geestelijk welzijn.

*Ademtechniek:* een goede ademtechniek in rust (tijdens zit of lig) omvat:

- een regelmatige ademhaling
- een voldoende diepe ademhaling
- een ademhaling die geen kracht kost
- een ademhaling die vooral in de buik plaatsvindt zonder dat beweging voel- of zichtbaar is in de schouders
- een normale ademhaling overdag is rond de 10-12x per minuut. Boven 15x per minuut is verhoogd. Voor het trainen van innerlijke rust is een ademfrequentie van ongeveer 6x per minuut gewenst.

*Oefentijd:* tenminste 2x per dag 5 minuten in afzondering en verder 2x per dag een aandachtsmoment gedurende activiteiten.

*Werkwijze:*

Stap 1: inzicht krijgen in de eigen ademhaling.

Druk op de knoppen net zolang tot een benadering is gevonden van de eigen ademhaling en vul deze in het onderstaande schema in (zie ook EZ-programma).

<b>Breath/min</b>	<b>Cycle Duration</b>
<b>Breath in</b>	<b>Hold in (adempauze na inademing)</b>
<b>Breath out</b>	<b>Hold out (adempauze na uitademing)</b>

Stap 2: streven naar een rustige, regelmatige buikademhaling  
Verminder het aantal ademhalingen per minuut geleidelijk (slechts enkele tienden van een seconde verschil per oefening) tot uiteindelijk ongeveer de onderstaande ademfrequentie wordt bereikt.

<b>Breath/minute</b>	<b>Cycle Duration</b>
<b>6,0</b>	<b>10</b>
<b>Breath in</b>	<b>Hold In (s) (adempauze na inademing)</b>
<b>3,0</b>	<b>0,5</b>
<b>Breath out</b>	<b>Hold Out (s) (adempauze na uitademing)</b>
<b>6,0</b>	<b>0,5</b>

*Opmerking:*

- het veranderen van de ademhaling kan aanvankelijk verwarring geven en een vreemd gevoel. Oefen dan niet te lang en accepteer dat verandering tijd kost. Overleg bij twijfel met uw biofeedback therapeut
- bij duizeligheid/licht voelen in het hoofd, ga terug naar een sneller ademtempo en pas de in- en uitademtijd aan zodat de duizeligheid verdwijnt.
- bovenstaande waarden zijn streefwaarden. Er zijn ook bronnen, die aangeven, dat het in- & uitademen vloeiend in elkaar overlopen, dus zonder pauzes. Of dat de inademtijd identiek is met de uitademtijd. Doe daarom ook wat goed aanvoelt! Overleg eventueel verder met uw behandelaar.