

## 10 adem oefeningen voor meer balans in lijf en geest

De ademhaling is één van de vitale functies van ons lichaam en een afspiegeling van hoe we ons voelen. Als je gespannen bent adem je vaak hoger en oppervlakkiger dan in ontspannen toestand. Op een goede manier ademen helpt je een fitter lichaam en gezondere geest te krijgen. Bij een juiste ademhaling komt er meer zuurstof in je bloed en maak je optimaal gebruik van je longinhoud. Hierdoor krijg je: een gezondere bloeddruk, sterker immuunsysteem, meer energie, een betere nachtrust, een soepeler spijsvertering, minder stress, een betere nachtrust en een betere concentratie en geheugen.

Vermijd een hoge en te snelle ademhaling. Hierbij adem je niet volledig in en uit. Een groot gedeelte van je longinhoud wordt hierbij niet gebruikt. Een goede ademhaling neemt de aandacht weg van denken en piekeren en creëert ruimte in je hoofd.

Het is misschien niet altijd eenvoudig om bewust te ademen, maar op ieder moment van de dag kun je door de aandacht op je ademhaling beter ontspannen. Daarom deze 10 ademhalingsoefeningen om dagelijks toe te passen.



### De buikademhaling

Adem volledig via je neus naar je buik in. Het is beter om via je neus in te ademen, omdat dan de lucht eerst gefilterd en verwarmd wordt.

Adem via je buik, richting je flanken via de borst naar de neus uit. Bij de uitademing kun je de klank 'oo' maken.

Je kunt hierbij je uitademing langer maken dan je inademing. Hierdoor zal je ademhaling rustiger verlopen en maak je maximaal gebruik van je longcapaciteit.

### Equal breathing

Equal breathing is een simpele maar effectieve techniek waarbij je op een kalme en regelmatige manier door je neus ademt. Het is wetenschappelijk aangetoond dat het optimale ademritme tussen de vier en de zes seconden ligt. Wanneer je een aantal minuten op deze manier ademt, komt je lichaam in een staat van coherentie. Je brengt balans in lijf en geest en het brengt ontspanning wanneer je systeem te vaak onder spanning heeft gestaan en niet meer goed weet wat ontspanning is.

### Ademoefening 1

De buikademhaling: leg je handen op je buik. Adem in naar je handen.

De flankademhaling: leg je handen op je ribben/flanken. Adem naar je handen. Bij de uitademing kun je de klank 'ie' maken.

De borstademhaling: leg je handen op je borst. Adem naar je handen. Bij de uitademing kun je de klank 'mmm' maken.

Nadat je deze afzonderlijke oefeningen hebt uitgevoerd, kun je de volledige ademhaling toepassen. Je ademt je longen helemaal leeg. Op de eerstvolgende inademing, adem je in je buik en stuur je deze geleidelijk aan met de uitademing via je flanken naar je borst. De ademhaling verloopt onhoorbaar, geleidelijk en zonder stoten. Bij de uitademing laat je alle spanning in je lichaam los. Maak de uitademing langer dan de inademing.

### **Ademoefening 2**

1. Ga recht op een stoel zitten, met je rug tegen de rugleuning en je voeten plat op de vloer. Je armen laat je recht naast je lichaam naar beneden hangen.
2. Adem diep in. Trek je schouders naar je oren en houd je adem vast.
3. Adem daarna langzaam uit en laat je schouders terug vallen. Je schouders zijn nu los en ontspannen. Doe als je wilt je ogen dicht.
4. Straks ga je 10 keer in en uitademen terwijl je je gestrekte armen omhoog brengt tot gezichtshoogte. Het is belangrijk dat je ademt vanuit je buik. Als je inademt gaat je buik omhoog en als je uitademt gaat je buik naar beneden.
5. Adem in, je buik gaat omhoog, breng je armen naar boven, houd je adem in en tel tot drie.
6. Adem daarna rustig helemaal uit terwijl je je armen weer laat zakken.
7. En adem in, denk aan je buik, breng je armen omhoog en strek ook je handen. Houd je adem even vast, tel tot 3 en adem weer rustig uit terwijl je je armen laat zakken.
8. Herhaal dit nog 8 keer in je eigen tempo.
9. Je mag je ogen ook open doen als je dit prettiger vindt. Zorg dat je langzaam en helemaal uitademt. Je bent nu bijna klaar met deze oefening.
10. Als je je ogen dicht houdt, doe ze dan langzaam weer open en kijk rustig om je heen. Voel hoe ontspannen je bent en houd dit rustige en zachte gevoel bij je en neem het mee als je straks weer verder gaat met je dagelijkse bezigheden.

### **Ademoefening 3**

Ga rechtop zitten en adem drie seconden in. Neem tijdens de inademing een gevoel op van er mogen zijn en kalmte. Houd je adem even vast en blaas langzaam in vier of 5 seconden je adem uit naar de grond. Neem tijdens je uitademing een gevoel van angst, frustratie, zorgen of ergernis mee wat je dwarszit.

### **Ademoefening 4**

Ga tijdens de oefeningen bij voorkeur in kleermakerszit op de grond zitten, met rechte rug. Leg je polsen op je knieën met je handpalm open naar boven. Zit je liever op een stoel, dan is dat ook goed! Dit is een fijne oefening voor het slapen gaan.

Adem gedurende 4 tellen in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus. Zo simpel is het!

Na verloop van tijd kun je de ademhaling verlengen naar 6 of 8 tellen.

### **Ademoefening 5**

Je kunt deze oefening zittend, staand en liggend uitvoeren. Het is een goede oefening voor als je kort- of langdurige stress ervaart.

Houd een hand tegen je borst en de ander tegen je buik

Adem diep in door de neus, zo dat je longen vol raken en je middenrif naar beneden beweegt en je met je hand je buik naar buiten voelt bewegen

Probeer om 6 tot 10 diepe ademhalingen per minuut, te maken gedurende 10 minuten.

### **Ademoefening 6**

Je kunt deze oefening het beste zittend of liggend uitvoeren. Je het is een goede oefening voor als je veel piekert. Door je aandacht te verleggen naar je ademhaling en lichaam krijgen je gedachten geen ruimte. Het geeft je lichaam rust en ontspanning.

Sluit je ogen. Focus op het aanspannen en ontspannen van de verschillende spiergroepen. Adem in door je neus en hoe je adem gedurende 2 of 3 seconden vast.

Adem uit door je mond bij het loslaten van de spieren. Begin hierbij bij je tenen, je voeten, knieën en beweeg langzaam naar boven, waarbij je een diepe, langzame ademhaling aanhoudt.

### **Ademoefening 7**

Je kunt deze oefening het beste zittend doen, in meditatiehouding. Hij is heel geschikt voor als je graag meer energie wilt krijgen.

Sluit je ogen. Sluit met je rechterduim je rechterneusgat af en adem diep in door je linkerneusgat. Op de top van je inademing sluit je je linkerneusgat af met je rechteringvinger. Adem vervolgens uit door je rechterneusgat.

Ga zo door: adem in door je rechterneusgat, sluit het af met je duim en adem uit door je linkerneusgat.

### **Ademoefening 8**

Je kunt deze oefening zittend, staand en liggend uitvoeren. Het is een goede oefening voor als je gestrest bent. Met deze oefening maak je de ademhaling weer lang en diep waardoor je hartslag zakt.

Adem 4 tellen in. Houd je adem 7 tellen vast. Adem vervolgens 8 tellen uit.

Doe dit maximaal 5 keer achter elkaar.

### **Ademoefening 9**

Deze oefening kun je overal doen, zonder dat anderen het merken. Hij helpt tegen het verplaatsen van je aandacht naar je adem en helpt om te ontspannen.

Adem in door je neus, pauzeer even, en dan weer uit door je neus. Je pauzeert net zo lang tot je de behoefte voelt om weer in te ademen. Dit herhaal je tot je voelt dat je ademhaling rustiger is geworden en de spanning wegtrekt.

### **Ademoefening 10**

Dit is een ademhalingsoefening tegen stress waarbij je je moet voorstellen dat je een walvis bent of een dolfijn. Zij hebben een opening bovenop hun hoofd waardoor ze kunnen ademen. Stel je voor dat jij dit ook hebt en adem in door die opening op je hoofd. Stuur je adem vervolgens je hele lichaam door en adem als het ware uit door je voetzolen. Vanaf je voeten visualiseer je weer dat je inademt en de adem omhoog stuurt, het hele lichaam door, tot aan de opening op je hoofd.