

F I T M E T R E U M A

*DE KRACHT VAN
ADEMHALEN*



DOOR ANNEMIEK DE CROM

De kracht van ademen

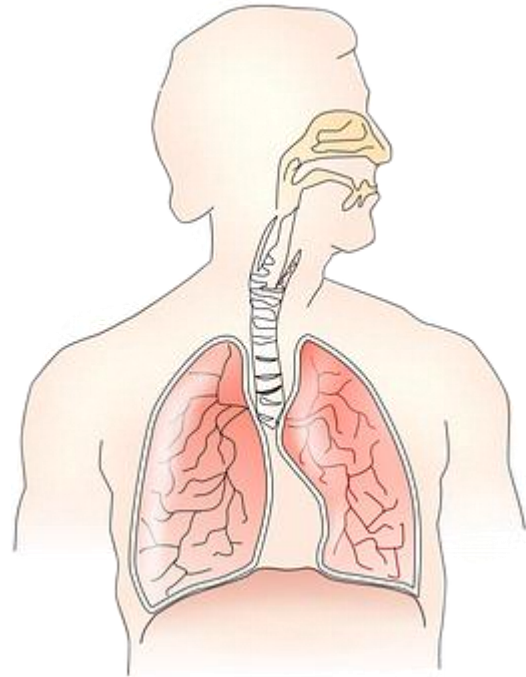
Ademen is de bron van ons leven. Stoppen we met ademen dan gaan we dood. Toch besteden we daar over het algemeen erg weinig aandacht aan. En dat is jammer. Als jij je bewust bent hoe je energie en ontspanning uit de ademhaling kan halen, geeft je dat veel profijt in stressvolle situaties en tijden van onzekerheid en veranderingen.

Een goede ademhaling ontspant je en geeft rust in je hoofd. Je maakt contact tussen lichaam en geest en het geeft je een stevig gevoel. Het is de basis voor stressreductie. We kennen 3 soorten ademhalingen.

Buikademhaling: je onderbuik gaat op en neer als je adem haalt. Dit is de diepste ademhaling en je maakt optimaal gebruik van je longcapaciteit.

Borstademhaling, midden-ademhaling of flankademhaling, je borstbeen gaat op en neer als je ademhaalt en je ribben gaan van binnen naar buiten en terug. Je gebruikt maar een deel van je longcapaciteit. Soms wordt dit ook tot de hoge-ademhaling gerekend.

Hoge-ademhaling: je trekt je schouders op om adem te halen en je nekspieren spannen zich extra aan om zoveel mogelijk lucht te krijgen. Je gebruikt maar een heel klein deel van je longcapaciteit.



In tijden van stress denk je vaak niet aan je ademhaling. Sterker nog, vaak begin je dan juist oppervlakkig adem te halen en gaat alleen je borstbeen op en neer. Heb je extra lucht nodig dan kan je lichaam dat alleen voor elkaar krijgen door de hulp-ademhalingsspieren rond je nek in werking te zetten en til je vaak je schouders er ook bij op.

Nadelen hiervan zijn onder andere dat je jouw longcapaciteit onvolledig gebruikt en je spieren rondom je keel en borst extra onder spanning komen te staan. Je kunt het gevoel krijgen in ademnood te raken en daardoor ga je nog verkrampt adem halen.

Hierdoor neemt de stress juist toe en leidt regelmatig tot hyperventilatie. Er is dan teveel zuurstof in je bloed. Dat geeft een gejaagd gevoel, angstzweet komt tevoorschijn en hartkloppingen kunnen optreden wat weer voor extra onrust zorgt (ademhalen in een plastic zakje of je handen voor je mond houden en daar in ademen brengt het zuurstof gehalte naar beneden en het koolzuurgehalte in het bloed omhoog waardoor je weer rustiger wordt).

Dit is te voorkomen door je buikademhaling in te zetten.

Het belangrijkste voordeel van een buikademhaling is dat het stress vermindert en je gemakkelijker met onzekerheid omgaat. Dit komt omdat je jouw volledige longcapaciteit inzet, de spieren rond je borst en keel ontspannen blijven en het minder energie kost.

Let ook eens op je tempo, hoe langzamer je buikademhaling, hoe rustiger en ontspannener je wordt. De frequentie van je ademhaling. Als je deze naar beneden krijgt, merk je snel het effect.

Een normale ademhaling ligt bij vrouwen rond de 18-20 maal per minuut en bij mannen rond de 16-18 maal. Als je bijvoorbeeld op de bank een boek zit te lezen of achter de computer werkt, is een frequentie van rond de 8 keer genoeg.

Bij zo'n lage frequentie maak je, bijna automatisch, gebruik van je buikademhaling en vermindert het malen in je hoofd.

Bij een lage ademhalingsfrequentie nemen je zorgen af. Andere voordelen hiervan zijn dat jij je longcapaciteit veel beter benut, de spieren rond je nek, keel en borst ontspannen blijven en je wordt ook nog eens rustiger.

Een hoge ademhalingsfrequentie zorgt ervoor dat het lichaam eigenlijk niet toe komt aan ontspannen en uitrusten omdat het altijd in actie blijft.

Een frequentie rond de 18 keer per minuut als je zit, betekent voor je lichaam een belasting alsof je tegen de wind in aan het fietsen bent of een rustige duurloop doet. Stel je eens voor dat je dat de hele dag aan het doen bent.

Kijk eens naar (opera)zangers, als zij lange noten zingen moeten ze wel gebruik maken van een optimale ademhaling. Of blazers



Uiteraard zijn de drie ademhalingsvormen niet los van elkaar te zien. Als een sporter maximaal presteert gebruikt hij of zij de volledige longcapaciteit om zoveel mogelijk zuurstof te krijgen. Alle drie de ademhalingsvormen zijn dan in actie.

Maar de basis is en blijft de buikademhaling.

Oefenvorm 1

Ga rustig zitten en let eens op je ademhaling. Als je uitademt maak die dan zo lang mogelijk tot je het nog prettig vindt. Laat je buik los, de inademing gaat vanzelf. Adem in door je neus en maak de uitademing langer dan de inademing. Denk daar niet te veel bij na. **Voel!**

Bij een rustige ademhaling is de uitademing langer dan de inademing. Als je zit is ± 8 x per minuut genoeg. Doe deze oefening elke dag en bouw het op tot 3 x 10 minuten. Een heerlijke oefening voor het slapen gaan. Uiteraard ook te gebruiken voor een spannend gesprek of het geven van een presentatie.

Oefenvorm 2

Ga op de grond of op je bed liggen en leg je handen op je onderbuik. Duw je handen omhoog als je inademt. Doe dat rustig en langzaam. Zit je buik vol? Adem dan rustig uit. Je buik gaat weer naar beneden.

Trek je buik zo ver in tot de laatste lucht uit je longen is en het voor jou nog prettig voelt. Adem dan weer rustig in en voel dat je handen weer omhoog worden 'gedrukt'.

Help je inademing met het laatste gedeelte door je buik weer bol mogelijk te maken. Oefen dit dagelijks. In het begin kan het zijn dat je even duizelig voelt. Stop dan even, je ademt dan te diep in, totdat de duizeligheid weg is en herhaal de oefening.

Doe dit een keer of vijf achter elkaar en bouw dit rustig op tot je het ongeveer 10 – 12 keer gemakkelijk achter elkaar kunt doen. Je zult merken dat de spanning in je lijf vermindert evenals de gedachten in je hoofd. Een fijne oefening voor het slapen gaan.

In plaats van je handen op je buik te leggen, kun je ook een boek gebruiken. Dan voel je het beter wat je doet. Lukt het met het boek goed? Leg het dan weg en gebruik je handen. Gaat dat ook goed, laat je handen dan weg. Voel wat er in je lichaam gebeurt!

Doe bovenstaande oefenvorm in zit. Gebruik in het begin je handen, heb je het gevoel te pakken, laat dan je handen weer weg. Deze oefening kan je prima doen als jij je even ontspant tijdens het werken achter de computer of als je voor de tv zit.

Oefenvorm 3

Deze oefening is uitermate geschikt als je in de stress schiet of angstige gevoelens hebt. Verplaats je aandacht naar je buik en adem 5 tellen in en 5 tellen uit. En doe dit 3 tot 5 maal achter elkaar.

Een variant hierop: Ga ontspannen rechtop zitten en maak met je voeten goed contact met de vloer. Adem 2 seconden in door je neus en adem 4 seconden uit, wacht daarna 2 seconden voordat je weer 2 seconden inademt. Pak om te oefenen er in het begin desnoods een stopwatch bij. Let er wel op dat je niet verkrampst, doe anders de stopwatch weer weg.

Heb je geen zin om te tellen, brengt het tellen juist extra 'druk' met zich mee omdat je de oefening graag goed wilt doen of vind je het lastig je aandacht bij het tellen te houden?

Ga dan lekker zitten, leg je handen op je onderbuik en volg je ademhaling. Doe verder niks, richt je aandacht alleen op je ademhalingsbeweging en zie je handen op en neer gaan.

Oefenvorm 4

Stamp met je voeten een aantal malen op de grond en ga daarna stevig staan. Zet je voeten op heupbreedte met je knieën lichtjes gebogen.

Leg je handen op je onderbuik en voel hoe je buik beweegt tijdens het ademen. Je buik trekt zich in bij het uitademen en zet zich uit bij het inademen. Ben je aan dit gevoel gewend. Start dan verder de oefening.

Adem helemaal uit terwijl je een f-klank of s-klank maakt. Adem net zo lang uit tot alle adem uit je longen verdwenen is en je onderbuik helemaal is ingetrokken. Dat kun je met je handen voelen. Laat dan je buik in één keer los.

Inademen gaat namelijk vanzelf. Wacht een seconde of 5 en herhaal deze handeling. Doe dit een keer of vijf achter elkaar en bouw dit rustig op tot je het ongeveer 10 – 12 keer gemakkelijk achter elkaar kunt doen. Je zult merken dat de spanning in je lijf vermindert evenals de gedachten in je hoofd.

Deze oefenvorm is ideaal vlak voor een spannend gesprek, een presentatie of ander optreden. Zangers en acteurs gebruiken deze en varianten van deze oefenvorm vaak tijdens hun voorbereidingen.

Oefenvorm 5

Doe de radio aan of zet een CD op en neurie of zing mee met de muziek.

Heb je vragen? Neem dan vooral [contact op](#).

Volgende keer: bewegingsvormen