

WERKBLAD :

## ADEMHALINGSTECHNIEKEN

Als je gespannen en gestrest bent ga je sneller, hoger en oppervlakkiger ademen. Je gaat dan meer ademen vanuit je borstkas in plaats van vanuit je buik. Eén van de doelen van ademhalingsoefeningen is om te leren meer vanuit je buik te ademen. Een voorbeeld van zo'n oefening staat hieronder.

### Oefening

Allereerst is het belangrijk om je te realiseren waar je ademhaling nu zit.

Ga voor jezelf eens na, wat beweegt er mee als je in- en uitademt? Je borst? Of je buik? Of beide? Leg je handen maar eens op je buik en borst en voel welke hand er mee op en neer gaat.

Ga nu rustig zitten of liggen en leg allebei je handen op je buik. Adem rustig in door je neus en ga met je aandacht naar je handen. Voel de beweging die in je buik plaatsvindt als je in en uitademt. Adem bij de inademing richting je hand op je buik en maak je uitademing via je mond op een ontspannen manier steeds iets langer. Het kan hierbij helpen om te tellen. Begin met vier tellen inademen, twee tellen vasthouden en vier tellen uitademen. Doe dit een paar keer en maak de uitademing dan steeds een tel langer. Dus vervolgens vier inademen, twee tellen vasthouden en vijf tellen uitademen. Herhaal dit weer een paar keer en ga vervolgens naar vier tellen inademen, twee tellen vasthouden en zes tellen uitademen. Kijk rustig en ontspannen hoever je kan komen met je uitademing.

Voor meer video's over ademhaling check [lerenrevalideren.nl](http://lerenrevalideren.nl)

[WWW.LERENREVALIDEREN.NL](http://WWW.LERENREVALIDEREN.NL)