

Ademhalingsoefeningen om rustig te worden

Buikademhaling

Het idee van deze oefening is dat je lager gaat ademen. Via je buik in plaats van hoog via je borst. Je ademhaling wordt rustiger en je ontspant.

1. Ga op je rug liggen en sluit je ogen. Je kunt je benen plat leggen of je knieën optrekken, net wat je prettig vindt. Leg je handen op je buik.
2. Adem diep en rustig in door je neus. Je ademt als het ware naar je handen toe. Voel hoe je buik opbult tijdens het inademen.
3. Als je helemaal hebt ingeademd, houd je de adem een paar tellen vast.
4. Adem nu langzaam uit door je mond en voel hoe je buik weer plat wordt. Zorg ervoor dat je uitademing iets langer duurt dan je inademing.
5. Wacht een paar tellen en adem dan weer rustig in door je neus.
6. Ga een paar minuten door met de oefening. Als je het prettig vindt, kun je tijdens het focussen op de ademhaling rustig meetellen

Box ademhaling (vierkantje ademen)

Bij de box ademhaling verdeel je de ademhaling in 4 delen. Elk deel duurt 4 seconden.

1. Ga comfortabel zitten op een stoel met je rug tegen de leuning. Zet je voeten je plat op de grond en leg je handen eventueel op je buik. Sluit je ogen.
2. Adem 4 seconden in door je neus.
3. Houd de adem 4 seconden vast
4. Adem 4 seconden uit door je neus.
5. Houd de adem 4 seconden vast.
6. Herhaal de oefening voor 4 minuten of zo lang het goed voelt.

De 4-7-8-ademhalingsoefening

De 4-7-8-ademhalingsoefening, ook wel 'ontspannende ademhaling' genoemd, houdt in dat je 4 seconden inademt, de adem 7 seconden vasthoudt en 8 seconden uitademt. Deze oefening is uitermate geschikt om gevoelens van angst te verminderen of om in slaap te vallen. Doe het in het begin maar vier cycli achter elkaar. Nadat je eraan gewend bent, kun je tot acht cycli werken. In het begin voel je je misschien licht in je hoofd, maar dit gaat over.

1. Zoek een comfortabele plek om te zitten met een rechte rug.
2. Plaats je tong tegen de achterkant van je boventanden en houd hem daar.
3. Adem volledig uit door je mond rond je tong en maak een suizend geluid.
Tuit je lippen als het helpt.
4. Sluit je lippen en adem vier tellen in door je neus.
5. Houd je adem zeven tellen in.
6. Adem volledig uit door je mond en maak een suizend geluid voor een telling van acht.
7. Hiermee is één cyclus voltooid. Herhaal dit voor nog drie cycli.