

EERSTE HULP BIJ (over)ADEMEN

— Ademhaling is key —

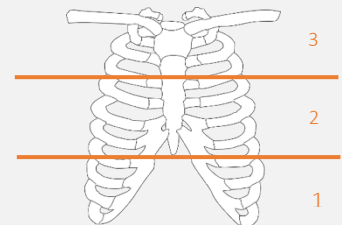
Voel je gejaagd? Gestrest? Onrustig? Niet prettig? Heb je je ademhaling al eens bekeken? De kans bestaat dat je **oppervlakkig** ademhaalt waardoor je een overschot aan zuurstof in je lijf hebt. Je kunt je lijf én je gedachten weer kalmeren door **langzamer** en **dieper** te aan ademen. Het zuurstofgehalte neemt weer af en het kooldioxidegehalte toe. De rust in je lijf weer terugkeren. Hieronder volgen verschillende oefeningen die je erbij kunnen helpen. Probeer ze allemaal eens. Welke werkt voor jou het beste?

Adem langzaam.

Wat wil je bereiken?

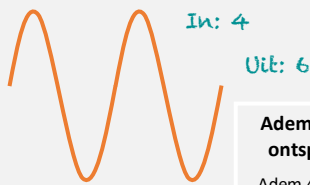
Houd. Je. Mond. Dicht.

Tijdens het inademen zet je borstkas uit in alle richtingen. Zie je borstkas als een **waterballon**: eerst vul je de onderkant (1), dan het midden (2) en als laatste de bovenkant (3). Uitademen doe je hetzelfde, maar dan omgekeerd.



Ik voel mij (heel) onrustig, gestresst, gefrusteerd, boos of angstig: ik wil rustig(er)

Stap 1: langer uitademen (3-5, 4-6 of 4-8)



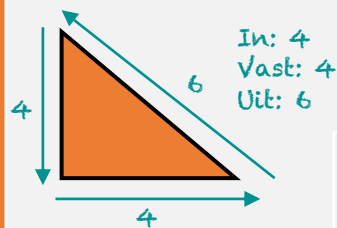
Ademhaling verlengen om te ontspannen of te kalmeren

Adem 4 tellen in. Tel daarna het aantal tellen dat je uitademt.

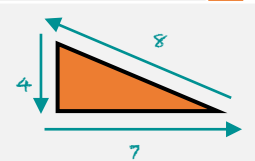
Hoe ver kom je?



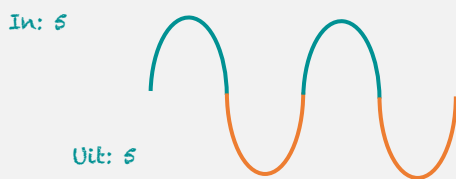
Stap 2: sky-breathing



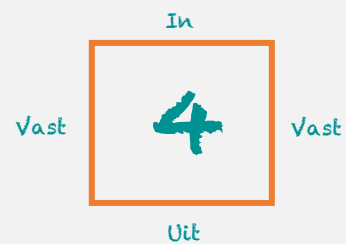
Of: 4-7-8



De ideale ademhaling in rust

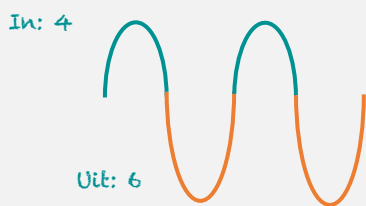


Box breathing

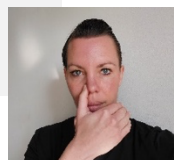
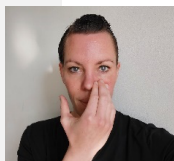


Ik wil mijn concentratie verbeteren

Wisselende ademhaling: voor balans



Bij de uitademing wissel je van neusgat.



Ik wil gezond ademen

Buteyko

