

De 4-7-8 ademtechniek

Deze adem techniek heeft als doel het zenuwstelsel te prikkelen. Wanneer dit zenuwstelsel actief is ervaren we een gevoel van rust en kalmte, nemen angstgevoelens af, beschikken we over een betere concentratie, werkt ons immuunsysteem en spijsvertering optimaal, slapen we dieper en beter, etc.

Zo werkt het

Probeer een rustig ademritme te vinden

Nadat je volledig hebt uitgeademd adem je *4 tellen* in door de neus

Hou de adem nu *7 tellen* vast

Adem *8 tellen* uit. Blaas deze krachtig en gelijkmatig uit met getuitede mond en een 'whoossh' geluid.

Herhaal deze cyclus 4 keer (4x 4-7-8) en doe de oefening minstens 2 keer daags. Wanneer je deze techniek dagelijks oefent zal je merken dat je al snel een zeer intens gevoel van ontspanning krijgt van zodra je met de oefening start. Dit wordt met de tijd alleen maar intenser. *No time is no excuse.*

De volgende tips voor een goede ademhaling kan je altijd gebruiken.

- Door alleen al in te checken bij je ademhaling, verminder je al de stress. Je ademhaling bevindt zich in het hier en nu, en hierdoor verschuift je aandacht zich van de stress, naar het hier en nu.
- Ademen door de neus helpt vaak beter tegen stress dan door de mond ademen.
- Als je merkt dat je ademhaling hoog in de borst zit en heel erg snel is, kijk dan of je de ademhaling kunt kalmeren door rustiger te gaan ademen en de adem richting de buik te sturen.
- Soms kan het helpen om je ogen te sluiten om je extra goed op de ademhaling te richten.
- Als je geen zin hebt om te tellen met ademhalingsoefeningen bij stress, probeer de uitademing dat gewoon zo rustig en lang mogelijk te maken.