



Ontspanningsoefening via buikademhaling

Deze ademhaling treedt op tijdens de slaap. Hiervoor is weinig energie nodig van het lichaam, omdat de instroom van zuurstof vanzelf gaat als de buikholtte uitzet. Je lichaam blijft in dit geval dus ontspannen.

Bij spanningsvolle momenten is het van belang dat je je kunt ontspannen via deze buikademhaling. Het draagt namelijk bij aan een ontspannen gevoel en is in allerlei situaties te gebruiken.

Uitvoeren oefening

- Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten.
 - Leg je handen gespreid op je buik en sluit je ogen.
 - Adem in door je buik omhoog te laten komen en vol lucht te laten lopen.
 - Je kunt dit voelen met je handen.
 - Adem rustig in door je neus.
 - Adem rustig weer uit door je mond.

- Je kunt het tempo van je ademhaling controleren door zachtjes te tellen.
 - Adem in... één... twee... drie.
 - Adem uit... één... twee... drie... vier... vijf.
 - Even wachten, en weer opnieuw... adem in... enzovoorts.

- Door even te wachten na de uitademing kun je voelen wat er gebeurt in je lichaam. Misschien niet direct, maar wel na enkele oefeningen.

- Doe deze buikademhaling vijf keer achter elkaar!