

Ademhalingsoefeningen

De manier waarop je ademhaalt geeft het stressniveau van je lichaam aan. Wanneer je gespannen bent, is je ademhaling snel en oppervlakkig. Men zegt ook wel dat de ademhaling 'hoog' zit. Dat wil zeggen dat je met je borst ademhaalt. In ontspannen toestand is je ademhaling diep en regelmatig, dan zit hij 'laag'. Dat wil zeggen dat je met je buik ademhaalt. De snelle borstademhaling kan ervoor zorgen dat je 'overademt', waardoor er allerlei lichamelijke verschijnselen opgeroepen worden, te weten: snelle hartslag, duizeligheid en tintelingen in de handen, voeten en rond de mond, een onwerkelijk gevoel en het gevoel 'los' te staan van je lichaam. Een oppervlakkige, snelle borstademhaling kan lichamelijke angstsymptomen oproepen of verergeren.

Langzaam, zorgvuldig en rustig ademen is een natuurlijke manier om je direct te ontspannen.

Buikademhaling is een krachtige natuurlijke techniek om alle vormen van angst, voordat ze te hoog oplopen, te verminderen. Je kunt jezelf trainen in de rustige buikademhaling. Deze rustige manier van ademen kan in korte tijd de lichamelijke symptomen als duizeligheid en snelle hartslag doen verminderen. En daardoor is het een effectieve manier om te voorkomen dat je in paniek raakt, of om een paniekaanval te doorbreken. Het leren van de buikademhaling is niet moeilijk, let hierbij op de volgende punten:

1. Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten of liggen. Leg één of twee handen op je buik. Sluit eventueel je ogen. Adem in door je neus, en door je buik omhoog te laten komen. Controleer met je hand of je buik omhoog komt. Blaas zacht je adem uit met een 'ff' geluid. Je voelt met je hand, dat je buik

- weer plat wordt. Probeer de buikspieren meer te gebruiken dan je borstspieren. Houdt je ademhaling niet vast.
2. Probeer de uitademing langer te maken dan de inademing. Het beste zou zijn als je uitademing twee keer zolang duurt als je inademing. Neem bijvoorbeeld steeds drie seconden om in te ademen en vijf seconden om uit te ademen. Je kunt dit tempo aanpassen aan wat je zelf prettig vindt.

Het gaat erom dat je rustig en ontspannen ademhaalt.

Adem rustig in (1-2-3), adem langzaam uit (1-2-3-4-5).

3. Herhaal deze oefening een paar keer per dag niet langer dan een paar minuten, laat het daarna weer los. Anders loop je het risico dat je te geforceerd op je ademhaling gaat letten en dat is niet nodig. Forceer niets, het is de bedoeling dat je rustiger wordt.