

POMP JE VOL ENERGIE!

Leer beter ademen

Stress, problemen met inslapen, vermoeidheid,
een verstopte neus of een onregelmatige hartslag.

3 oefeningen om via je ademhaling
gezondheidsklachten aan te pakken.

KARI VAN HOORICK



ISTOCK

A

Ademen doen we volkomen onbewust, maar dat betekent niet dat iedereen ook op een juiste, rustige manier ademt. "Door een stressvol leven ademen we vaak te snel. Wie gespannen is, trekt meestal de schouders op. Dat blokkeert het middenrif, onze belangrijkste ademhalingsspier en verstoort de natuurlijke buikademhaling. Gevolg: je gaat hoger in de borstkas en sneller ademen. Tot meer dan 15 keer per minuut of het tempo bij een zware sportinspanning, wanneer je spieren meer zuurstof nodig hebben. Een lichaam in rust heeft genoeg aan zes keer per minuut in- en uitademen", verduidelijken Chris Lenaerts en Myriam Vandenbroeke.



Psychotherapeute
Vandenbroeke

Kinesitherapeute
Chris Lenaerts



Wat bij een te snelle ademhaling?

"Een te snelle ademhaling zorgt voor een on-evenwicht in het bloed. Via de mond ademen we te veel en te snel zuurstof in en te veel koolzuurgas uit. Het lichaam reageert door de kleine bloedvaatjes te sluiten. Dat kan bij gevoelige mensen tot ijlheid, druk op de borst, hartkloppingen en hyperventilatie leiden. Symptomen die op hun beurt angst, stress en slapeloosheid opwekken waardoor een vicieuze cirkel van spanning ontstaat." Die kan je doorbreken via een bewuste, rustige ademhaling. Let daarbij op je schouders: met lage schouders ga je trager ademen, rustiger praten en bewegen. Je gebruikt je ademhaling als motor om je lichaam tot rust te brengen.

"Recent onderzoek toont aan dat we via onze ademhaling invloed kunnen uitoefenen op onze hartslag en ons brein. De hersenen hebben een grote invloed op het hart. Bij stressvolle situaties geven ze aan het hart en de ademhaling het signaal om te versnellen. Maar het werkt ook omgekeerd. Een verhoogde hartslag alarmeert de hersenen. Door de ademhaling te vertragen, kunnen we weer →

Je hebt trapliften...en je hebt Acorn

Blijf genieten bij jou thuis met een Acorn Traplift.

- Installatie binnen de week voor rechte en draaitrappen
- Rechtstreeks van fabrikant
- Voor alle soorten trappen

Bel voor meer informatie

0800 126 44



ACORN
TRAPLIFTEN

www.acorntrapliften.be



voor vrijblijvende informatie: vul de coupon in en stuur naar
Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

12644

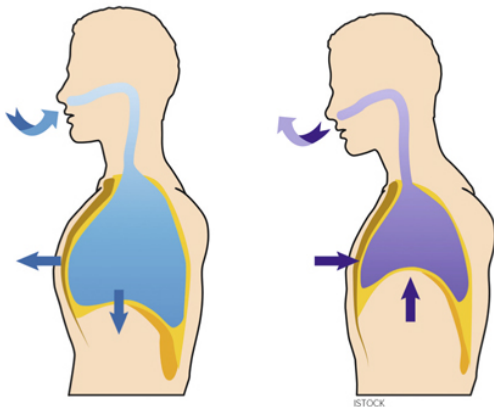
Dhr/Mevr:

Adres:

PC: Gemeente:

Telefoon: e-mail:

Adem rustig in en uit via de buik



→ tot een regelmatige hartslag komen. Het brein interpreteert dat als veilig en zo wordt ook de rest van het lichaam rustiger.”

Hoe weet je of je juist ademt?

Ga rustig zitten en observeer je eigen ademhaling. Leg één hand op je borstkas en één hand op je buik. Wat beweegt er: je borst of buik? En hoe vaak per minuut? Is je ademhaling langzaam of snel, vloeiend of schokkend? Hoe verloopt het ritme tussen in- en uitademen? Deze test maakt je ademgevoelig. Hij helpt je in te zien dat je gestrest bent wanneer je hoog en snel inademt. Je ervaart rust bij een langzame buikademhaling.

Door de neus of door de mond?

Door altijd via de neus in te ademen, wordt de lucht verwarmd en voldoende vochtig. De trilharen in de slijmvliezen zuiveren de lucht en beschermen de longen tegen bacteriën en virussen. Langs de neus adem je spaarzamer dan via je mond, een extra voordeel voor wie te veel en te snel ademt. Uitademen kan eventueel ook heel zachtjes via de mond. Drie tellen inademen, één tel rust en vijf tot zes tellen uitademen, ondersteunt het best een ademhaling in rust. Inademen duurt korter omdat de zuurstof vanzelf naar binnen stroomt. Bij het uitademen moet je tegen de luchtdruk in ademen. “Maar richt je aandacht niet al te zeer op die getallen. Dat kan net voor meer stress zorgen, zeker bij perfectionisten. Veel belangrijker is dat je een zacht golvende ademhaling vanuit je buik ervaart.” ■

3 oefeningen om beter te ademen Als relaxatie of voor het inslapen

Deze eenvoudige en korte stand-byrelaxatie kan je op verschillende momenten van de dag doen om even te ontspannen: tijdens een pauze of 's avonds voor je naar bed gaat. “De buikademhaling is ook heel geschikt als inslaapmiddel. Je verlegt de aandacht van je hoofd naar je buikstreek. Zo ruimt piekeren plaats voor voelen en toelaten.”

Hoe?

Ga liggen op een zachte mat of zit ontspannen op een stoel met rechte leuning. Breng je schouders goed omlaag. Leg één hand net onder je navel en laat je aandacht naar dit moment gaan. Voel hoe bij het inademen je buik lichtjes welft en bij het uitademen rustig zakt, alsof je longen onder je navel liggen. Forceer niets, laat de lucht rustig in- en uitstromen via je neus. Laat een korte pauze na elke in- en uitademing. Je zal merken dat na een tijdje die korte rustmomenten vanzelf komen en gaan. Sluit je ogen, voel de zachte golfing die door je lichaam vloeit, als de golven van de zee.

Duur: 2 tot 5 minuten.

Bij een verstopte neus

Die kan het gevolg zijn van een verkoudheid, allergische rinitis of chronische hyperventilatie. Je kan de extra slijmproductie in je neus aanpakken door autodrainage en door in de toekomst via je neus in- en uit te ademen. “De autodrainage-oefening is afgeleid van de Buteyko-methode en is erg efficiënt”, weet Chris Lenaerts.

Hoe?

Sta rechtop met de benen lichtjes uit elkaar. Zoek met één hand steun, bijvoorbeeld op de leuning van een stoel. Adem één keer rustig in en uit, knijp je neus dan dicht en hou dit zo tijdens de oefening. Buig je bovenlichaam nu snel naar voor en weer recht, alsof je ja knikt met je bovenlichaam. Herhaal de beweging een tiental keer. Laat je neus weer los en adem rustig via je neus in en uit. Herhaal indien nodig, tot je neus helemaal vrij is.

Bij stress

Deze oefening vergt weinig tijd (2 x per dag, ongeveer 10 minuten) maar je moet ze minimum vier weken volhouden om volop het wel-doende effect te ervaren. Deze oefening is erop gericht om je hart en brein tot rust te brengen. Zo verhoog je je stressbestendigheid.

Hoe?

De oefening kan zittend, liggend of staand. Je kan ze zelfs doen terwijl je in de file staat, aanschuift aan de kassa of na enige oefening bij een stressvol moment thuis of op het werk. Adem aandachtig drie tot vier tellen in en daarna vijf tot zes tellen uit. Dat komt neer op zes ademhalingen per minuut. Je mag je hand eventueel op je hartstreek leggen. Je borst blijft stil, je ademt via je buik.