



### **ADEMHALINGSOEFENING (VOOR THUIS)**

DEZE OEFENING KAN JE BEST DOEN WANNEER JE IN EEN RUSTIGE OMGEVING BENT EN NEER KAN GAAN LIGGEN, BIJVOORBEELD EEN SOFA, BED, ... GA RUSTIG ZITTEN OF LIGGEN. MAAK EVENTUELE STRAKKE RIEMEN LOS, EN PLAATS ÉÉN HAND OP JE BORST EN DE ANDERE HAND OP JE BUIK. LUISTER EVENTUEEL NAAR MUZIEK OM JEZELF VAN JE ADEMHALING AF TE LEIDEN. RICHT JE AANDACHT OP JE HANDEN, EN KIJK WELKE VAN JE HANDEN REGELMATIG OMHOOG GAAT WANNEER JE INADEMT.

- ALS ALLEEN DE HAND OP JE BORST REGELMATIG OP EN NEER GAAT, BETEKENT DIT DAT JE MIDDENRIF STIJF BLIJFT TERWIJL JE ADEMHAALT, EN DAT JE ALLEEN DE BOVENSTE HELFT VAN JE LONGEN MET LUCHT VULT. DIT WIL ZEGGEN DAT ER VEEL MINDER ZUURSTOF NAAR JE ORGANEN (INCLUSIEF JE HERSENEN) KAN GAAN, DAN ALS JE JE LONGEN VOLLEDIG ZOU VULLEN. TEGELIJKERTIJD GAAT ER OOK NIET VOLDOENDE KOOLSTOFDIOXIDE JE LICHAAM UIT, WAT EEN NEGATIEF EFFECT HEEFT OP JE STOFWISSELING. DAARNAAST BETEKENT EEN GEBREK AAN BEWEGING VAN HET MIDDENRIF DAT ZOWEL JE LEVER ALS JE HART ONVOLDOENDE GESTIMULEERD WORDEN, OMDAT HET MASSERENDE EFFECT VAN DE BEWEGING VAN HET MIDDENRIF ONTBREEKT.
- ALS ALLEEN DE HAND OP JE BUIK OP EN NEER BEWEEGT, BETEKENT DIT DAT DE BOVENSTE HELFT VAN JE LONGEN NIET GENOEG LUCHT KRIJGT, OMDAT HET GROOTSTE GEDEELTE VAN DE ZUURSTOF NAAR HET ONDERSTE DEEL VAN DE LONGEN GAAT. OVER HET ALGEMEEN IS HET BETER OM VOORAL VIA JE BUIK TE ADEMEN DAN ALLEEN VIA JE BORST, OMDAT HET MIDDENRIF DAN MOBIELER IS. HET NADEEL IS ECHTER DAT JE NOOIT GOED UITADEMT EN DAT DE BORSTKAS NOOIT VOLLEDIG GEBRUIKT WORDT.
- ALS BEIDE HANDEN AFWISSELEND OMLAAG EN OMHOOG GAAN ALS JE ADEMT, DAN HAAL JE OP DE JUISTE MANIER ADEM. EERST STROOMT DE LUCHT NAAR HET ONDERSTE DEEL VAN JE LONGEN (JE BUIK KOMT OMHOOG), EN DAN KOMT ZE IN HET BOVENSTE DEEL VAN JE LONGEN (JE BORST KOMT OMHOOG).

VEEL MENSEN PASSEN ONBEWUST DE CORRECTE ADEMHALINGSTECHNIEK TOE WANNEER ZE NEER LIGGEN, MAAR SCHAKELEN OVER NAAR DE BORSTADEMHALING WANNEER ZE RECHTOP ZITTEN OF STAAN. DOE JIJ HET IN BEIDE GEVALLEN OP DE JUISTE MANIER? ALS HET ANTWOORD HIEROP 'NEE' IS, PROBEER JE DAN GEDURENDE DAG AF EN TOE BEWUST TE WORDEN VAN JE ADEMHALING EN 'VIA JE BUIK' TE ADEMEN. JE ZAL MERKEN DAT NA VERLOOP VAN TIJD JE MANIER VAN ADEMHALEN AUTOMATISCH OVERSCHAKELT!