

## Volledige ademhaling

De ademhaling is een van de meest belangrijke leefgewoontes die het stressniveau beïnvloeden. Adem heeft invloed op emoties en stress en andersom. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een balletje van zenuwcellen in het ademhalingscentrum van de hersenen is, dat contact zoekt met het hersengebied dat alertheid, aandacht en stress beheerst. Deze zenuwcellen slaan een verbinding tussen het ademhalingscentrum en het stresscentrum in je brein. Ze zorgen er op die manier voor dat de sturing van je ademhaling invloed heeft op hoe je je voelt. Dat gaat in principe allemaal automatisch, maar je kunt er ook invloed op uitoefenen door zelf je ademhaling aan te passen.

Als je last hebt van te veel stress is kan de volledige ademhaling je helpen het stressniveau te verminderen.

### Oefening Volledige ademhaling

- Zorg dat je makkelijk zit, rechtop en zonder spanning in je lichaam. Bijvoorbeeld in kleermakerszit of rechtop op een stoel met je voeten op de grond.
- Adem zeer diep uit zodat er geen lucht meer in de longen is; trek je buik bij je navelpunt iets in om bij het uitademen te helpen.
- Begin met een langzame inademing door de neus; terwijl je inademt begint je buik uit te zetten.
- Ga door met de langzame inademing, zet nu de buik zover mogelijk uit
- Ga door met de langzame inademing, zet geleidelijk ook de borst zover mogelijk uit
- Ga door met inademen en houd de buik en borst uitgezet. Dit is de voltooide inademing, blijf 5 tellen zo zitten.
- Adem zeer langzaam en volledig uit door de neus en laat tegelijk het lichaam weer ontspannen.
- Adem diep uit door je navelpunt licht naar binnen te trekken.
- Herhaal de oefening een aantal keren

Concentreer je tijdens de ademhaling op het uitzetten en ontspannen van je lichaam. Voel hoe de adem in en uit je lichaam gaat. Dit helpt je ontspannen.