

Ademhalingsoefening: Buikademhaling of diafragmatische ademhaling

1. Inleiding:

Veel mensen ademen oppervlakkig en hoog in de borst, zeker in stressvolle situaties. Dat kan leiden tot gespannen spieren, een verhoogde hartslag, onrust of zelfs paniek. Buikademhaling, ook wel diafragmatische ademhaling, is een wetenschappelijk onderbouwde techniek die gericht is op het bewust activeren van het middenrif tijdens het ademen. Daardoor daalt je ademhaling dieper in je lichaam, wat ontspanning en rust bevordert. Deze techniek wordt al eeuwenlang gebruikt in disciplines zoals yoga en meditatie, maar is ook omarmd door de moderne medische wereld. Organisaties zoals de American Institute of Stress, Harvard Medical School en therapeuten binnen mindfulness-based stress reduction (MBSR) promoten buikademhaling als effectieve methode bij:

- Chronische stress
- Angstklachten en hyperventilatie
- Burn-out en overspanning
- Slapeloosheid
- Hart- en vaatziekten

Bij regelmatige toepassing helpt buikademhaling je om je zenuwstelsel te kalmeren, je focus te herstellen en je lichamelijk beter in balans te voelen. Het is een toegankelijke techniek die je altijd en overal kunt toepassen – zittend aan je bureau, tijdens een pauze, of liggend in bed.

2. Oefening – 5 minuten:

1. Ga comfortabel zitten of liggen. Leg één hand op je buik, net onder je ribben, en de andere op je borst.
2. Adem langzaam in door je neus. Voel je buik omhoogkomen als je inademt. Je borst blijft zo stil mogelijk.
3. Adem langzaam uit door je mond. Span je buikspieren licht aan terwijl je uitademt. Voel hoe je buik weer daalt.
4. Herhaal dit in een rustig tempo gedurende 5 minuten
 - a) Optioneel: tel in gedachten 1... 2... 3... 4 bij het inademen en hetzelfde bij het uitademen.
 - b) Probeer niet te forceren. Het doel is ontspanning, geen perfectie.

3. Reflectie:

Hoe voelde mijn lichaam vóór de oefening?
(Spanning, onrust, snelle ademhaling...)

Wat merkte ik tijdens het ademen op?
(Hartslag, gedachten, ontspanning...)

Hoe voel ik me nu, na de oefening?
(Rustiger? Helderder? Onveranderd?)

Wanneer zou ik deze oefening opnieuw kunnen inzetten in mijn dag?
(Bij stress, voor een gesprek, na werk...)