



Fit Five Rug Reset Therapie

De holistisch Fysiotherapeut

Ontdek de kracht van buikademhaling

*“Een gids voor 360 graden ademhaling voor
meer rust en betere slaap”.*

Inleiding

Ademen is een essentiële levensfunctie, maar velen van ons ademen op een manier die ons lichaam niet optimaal ondersteunt. Borstademhaling kan leiden tot allerlei klachten, zoals spanning en stress, slaapproblemen, vermoeidheid, nervositeit, duizeligheid, nekklachten, en meer. Een buikademhaling zorgt precies voor het tegenovergestelde, n.l. een diepere slaap, meer ontspanning, betere stoelgang en darmwerking en meer energie. Deze gids biedt een stappenplan om van borstademhaling naar buikademhaling over te gaan en 360 graden ademhaling te bereiken.

Stap 1: Bewustwording van je ademhaling

De eerste stap is om je bewust te worden van je huidige ademhalingspatroon. Ga comfortabel zitten of liggen en leg een hand op je borst en de andere op je buik. Adem normaal in en uit en let op welke hand het meest beweegt. Als je borst meer beweegt dan je buik, dan adem je waarschijnlijk vooral via je borst.

Er zijn verschillende vormen van ademhalingspatronen die niet correct zijn. Zo zijn er die overduidelijk met de borst ademen, maar ook die de buik intrekken als ze inademen of ben jij iemand die veel zucht. Wees dus niet verrast als je niet 100% in de borst of buik adem haalt.

Oefening:

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
- Leg een hand op je borst en de andere op je buik.
- Adem rustig in en uit en observeer je ademhalingspatroon.

Stap 2: Oefenen van buikademhaling

Nu je je bewust bent van je ademhalingspatroon, is het tijd om te oefenen met buikademhaling. Dit betekent dat je bij elke inademing je buik laat uitzetten en bij elke uitademing je buik laat ontspannen.

Oefening:

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
- Leg een hand op je buik en probeer bij elke inademing je buik omhoog te laten komen.
- Bij elke uitademing laat je je buik weer naar beneden zakken.
- Haal adem door je neus.
- Herhaal dit gedurende 5-10 minuten per dag.

Stap 3: Integratie van 360 graden ademhaling

360 graden ademhaling houdt in dat je niet alleen je buik, maar ook je flanken en rug gebruikt bij het ademen. Dit zorgt voor een volledige ademhaling die je hele romp omvat.

Oefening:

- Ga comfortabel zitten, liggen of staan.
- Leg je handen op je ribbenkast aan de zijkant.
- Adem in en probeer je ribben naar buiten te laten komen, alsof je zijwaarts ademt.
- Adem uit en voel hoe je ribben weer samenkomen.
- Herhaal dit gedurende 5-10 minuten per dag.
- Probeer hetzelfde te doen met je rug door je rug tegen een muur te plaatsen en te ademen met de focus op je rug.

Stap 4: Dagelijkse ademhalingsoefeningen

Om deze nieuwe manier van ademen te integreren, is het belangrijk om dagelijks te oefenen. Dit helpt je lichaam te wennen aan de nieuwe ademhalingspatronen en maakt het een vanzelfsprekend onderdeel van je routine.

Oefening:

- Neem elke dag 5-10 minuten de tijd om bewust met je ademhaling bezig te zijn.
- Gebruik de bovenstaande oefeningen om je ademhaling te reguleren en te verdiepen.
- Adem 5 seconden in en 5 seconden uit.
- Probeer ook eens langer uit te ademen (3 om 6 of 4 om 8).
- Neem tijdens je dagelijkse activiteiten eens waar hoe je op dat moment adem haalt (gewaarworden en maar niet telkens corrigeren)

Stap 5: Ademhaling voor rust en slaap

Ademhalingsoefeningen kunnen ook helpen om meer rust te vinden en beter te slapen. Probeer voor het slapengaan een ontspannende ademhalingsoefening.

Oefening:

- Ga comfortabel liggen in bed.
- Adem langzaam en diep in door je neus, terwijl je tot vier telt.
- Houd je adem twee tellen vast.
- Adem langzaam uit door je neus, terwijl je tot zes telt.
- Herhaal dit gedurende 5-10 minuten of totdat je je ontspannen voelt.

Conclusie

De overgang van borstademhaling naar buikademhaling en het bereiken van 360 graden ademhaling kan aanzienlijke voordelen opleveren voor je welzijn. Door regelmatig te oefenen, kun je meer rust vinden en je slaap verbeteren. Neem de tijd om deze stappen te volgen en maak ademhaling een bewuste en heilzame praktijk in je dagelijks leven.