

Gelukkig ademen wij vanzelf. In rust ademen we rustig. Bij inspanning ademen wij sneller, omdat ons lichaam meer zuurstof nodig heeft om energie te leveren aan onze spieren. Na inspanning nemen we rust, de ademfrequentie daalt dan automatisch tot de rustfrequentie. Dit wordt geregeld door het ademcentrum in de hersenen, die de behoefte aan zuurstof meet die nodig is om energie te leveren voor onze inspanning.

Wat gebeurt er met de ademhaling in stressvolle situaties?

Bij stress verkeren ons lichaam en onze geest in een verhoogde staat van paraatheid. De ademfrequentie gaat omhoog, evenals de lokalisatie. Er ontstaat een hoge, snelle borstademhaling, die tot kortademigheid kan leiden. Als er geen rust komt in de stressvolle situatie, bestaat de kans dat deze hoge en snelle ademhaling onbewust een nieuw automatisme wordt. Klachten als vermoeidheid, gejaagdheid, benauwdheid, drukkend gevoel op de borst of nek- en schouderklachten kunnen mede door deze manier van ademen versterkt worden.

Wat kunt u zelf doen?

Neem de tijd om in rust te voelen hoe u ademt. Het meest eenvoudig is dit wanneer u op uw rug ligt, met uw knieën opgetrokken. Stelt u zich voor dat uw longen ballonnen zijn die zich vullen met lucht, uitrekken en de buikwand omhoog/naar voren duwen. Bij het uitademen lopen de ballonnen leeg, geholpen door de kracht van de buikspieren (de buikwand beweegt naar binnen).



- Leg uw handen laag op uw buik en voel of de buik bij het inademen omhoog komt en bij het uitademen weer terug gaat.
- Als u uw buik niet voelt meebewegen bij het uitademen, blaas dan bij het uitademen beetje bij beetje de lucht uit, tot u ervaart dat er geen lucht meer is. Onder uw handen voelt u uw buik intrekken en aanspannen. Als u de spanning in uw buik loslaat, vullen de longen zich weer met lucht en zal uw buikwand omhoog of naar voren komen. Zo voelt u dat u een rustige buikademhaling uitvoert.
- Adem nu bewust langer uit dan in. Begin met twee tellen in en drie tellen uitademen. Door oefening kunt u de uitademing steeds langer laten duren. Oefen regelmatig twee tot vijf minuten.
- Als de buikademhaling in ruglig lukt, oefen dan ook in zit met de rug gestrekt tegen een rugleuning en staande met een goed gestrekte rug. Uw nek/schouderspieren kunnen ontspannen, uw ademfrequentie daalt, u ervaart een gevoel van ruimte in uw borstkas en gevoel van ontspanning. U wordt minder snel vermoeid en herstelt sneller na inspanning.

Ademen tijdens inspanning

Bij inspanning, bijvoorbeeld bij in hoog tempo lopen, fietsen of trainen op de hometrainer, hebt u meer zuurstof nodig. Niet alleen de buik, maar ook de flanken en borst zullen meebewegen. Het blijft belangrijk om bewust de tijd te nemen om uit te ademen, zodat de buikademhaling blijft bestaan. Het helpt u om de activiteit langer vol te houden.

Oefen voor de inspanning een aantal keren de buikademhaling met de langere uitademing dan de inademing. Het is dan makkelijker toe te passen in de training.