

HET BELANG VAN ADEMHALINGS-OEFENINGEN

Door Lotte Meinema

Voor ieder levend wezen is ademen de gewoenste zaak van de wereld. Je denkt er niet bij na, dat je tot wel twaalf keer per minuut in- en uitademt. Hoe je ademt hangt af van je fysieke en geestelijke toestand. Het ritme van de ademhaling verandert bijvoorbeeld als je boos bent, of verdrietig, blij, of gestrest. Dat ritme gaat fors omhoog als je aan het sporten bent, in de tuin werkt, of aan het klussen bent in je huis. Je denkt er niet bij na. De ademhaling past zich automatisch aan.

Maar als we willen kunnen we de ademhaling ook bewust aanpassen. Door je adem bewust aan te passen kun je invloed uitoefenen op je lichaam en geest. Hier ligt de kracht van het werken met je adem. Wat minder bekend is, maar van minstens zo groot belang, is het onderscheid tussen een ademhalings-oefening en de natuurlijke ademhaling. Waar ademhalingsoefeningen een positieve invloed hebben op je lichamelijke staat, je hormoonhuishouding, je stressniveaus of zelfs trauma's kunnen verlichten, daar kan dezelfde manier van ademen juist klachten veroorzaken.

Een voorbeeld. Diepe en langzame ademhalingen naar de buik kunnen perfect emoties kalmeren en even ontspanning in je lijf brengen. Mits je het bij een paar ademhalingen houdt. Als je de hele dag zo gaat ademen kan dit duizeligheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, onrust en op lange termijn zelfs overspannenheid veroorzaken. Ga je bewust aan de slag met je adem, dan is weten wat je doet een strikte voorwaarde om er de vruchten van te plukken in plaats van klachten.

Er is namelijk maar 1 juiste ademhalings-oefening, en dat is de oefening die op dat moment bij de staat van jouw lichaam past. Wanneer de adem overeenkomt met je fysieke en geestelijke toestand dan is er balans. En deze balans is tegenwoordig maar al te vaak verstoord!

Kijk eens naar de natuurlijke ademhaling van een lichaam in rust. Dan valt op dat de adem in de buik zit, ondiep is. Uitademing is trager dan inademing. En er is een pauze tussen uit- en inademing. De adem gaat door de neus. Ons lijf zal van nature deze ademhaling oppakken wanneer het ontspannen, tevreden en in rust is. Op deze momenten kan je lijf herstellen van alle inspanningen en de energievoorraden weer aanvullen. Je lijf en geest staan dan even 'uit'. Maar in ons gejaagde bestaan, met overvolle agenda's, drukke levensstijl en voortdurend 'aan' staan is er weinig tijd om terug te schakelen, en dit zie je terug in de adem. De adem is als we ontspannen nog steeds hoog in de borst, te snel of diep. Met als gevolg dat we maar zelden echt opladen.

Ademhalingsoefeningen bieden hier uitkomst. Door weer goed te leren ademen kan je lijf opnieuw leren ontspannen.

Gebruik hier wel de oefening die het dichtbij jouw natuurlijke manier van ademen in rust komt. Wat is een beter moment om daarmee te beginnen dan op dit ogenblik.

Tip:

Ga lekker zitten, maak je rug recht en lang, ontspan je schouders en breng je adem naar je buik. Adem een klein beetje in, adem ietsje langzamer uit. Even wachten, even op adem komen, zeg maar, en dan de volgende inademing. De meest eenvoudige manier om te controleren of de oefening juist gaat is door je hartslag te meten. Je hartslag moet dalen als je rustig wilt worden!



Metten is weten! Voor een uitgebreide ademanalyse en advies kun je terecht bij Studio Seauton, partner van De Fitte Frisse Fries. Kijk voor alle informatie op www.studioseauton.nl