

## Bewust ademen: observeren

**Bewust ademen is een ingang om onze balans te hervinden en behouden. Wanneer je het even niet meer weet, overspoeld wordt door emoties of gedachten, ga dan terug naar de basis, je ademhaling.**

### Observeren en adembewustzijn vergroten.

Uitgangshouding: kleermakerszit of op een stoel. Ontspannen en gemakkelijk

Observeer de aard van je adem en stel jezelf de volgende vragen. Deze zijn neutraal en je hoeft er geen oordeel over te hebben.

- ⇒ door de neus of door de mond?, vloeiend of met pauzes
- ⇒ snel, oppervlakkig of langzaam en diep
- ⇒ te zien en te voelen of bijna niet?
- ⇒ hoorbaar of stil
- ⇒ regelmatig of onregelmatig

### Buik – flank - borstadem

Ervaar het verschil tussen de buik, flank en borstadem en welke spiergroepen er worden gebruikt.

#### Buikadem

Berust vooral op de werking van het middenrif, de platte parachutevormige spier die zich aan de borstplaat bevindt (onderkant van de ribben) en de borst van de buikholte scheidt.

- Ssss-klank maken op de uitademing

Adem in – en plaats het puntje van je tong tegen de onderkant van je tanden, kiezen zacht op elkaar. Adem uit – en maak een ssss-klank die zolang duurt als de uitademing. Voel hoe de buikspieren meer in werking treden. Houd je voorhoofd ontspannen.

*Tip: gebruik eventueel je hand op je buik als steunpunt. Tijdens de inademing je hand zoveel mogelijk naar buiten duwen. De borstkas is bij deze oefening gefixeerd zodat het accent van de adem op het middenrif komt te liggen (buikadem en middenrifspier).*

- Inademend – strek armen maximaal boven het hoofd, handen in elkaar gevouwen met palmen naar beneden. Uitademen – in rustig tempo, niet forceren en voelen waar de adem heengaat (buik). \*Borstkas is in opgeheven stand waardoor niet volledig uitgedemd kan worden.
- Einde oefening – op uitademing eerst de schouders en dan armen (middenrif) rustig en bewust naar beneden brengen. Daarna de rest.

Nu is er nog een deel van de adem in de longen aanwezig omdat bij het begin van de oefening volledig ingeademd werd en tijdens de oefening alleen de buikademhaling werd toegepast. Hierdoor werk dus alleen het onderste deel van de longen.

## Bewust ademen: observeren

- Duw nu na een uitademing de bovenarmen stevig tegen de flanken (zijkant ribbenkast) aan en kruis de bovenarmen over de borst. Adem in deze stand nu rustig en richt je aandacht op de buikadem.

*Tip: span de onderbuikspieren bij deze oefeningen iets aan. Dit helpt bij het ervaren van de buikadem en je traint ook nog eens je buikspieren. Deze oefeningen kunnen zowel zittend (rechte rug) als liggend worden gedaan.*

### Flankadem

- Plaats handen stevig in de zij (ter hoogte van onderste ribben). Duim richting rug en vingers richting buik/voorkant.
- Probeer nu – na een diepe uitademing, waarbij alle buikspieren goed aangespannen worden – om inademend de handen zijwaarts weg te duwen.
- Laat de handen dan uitademend weer teruggaan en doe dit met kore ademstootjes, anders gaat de borst teveel meedoen.

*Tip: Dit kan ook liggend worden gedaan zowel zijwaarts als op je rug. !De buikspieren moeten aangespannen blijven tijdens deze flankadem-oefeningen.*

1. zijwaarts liggend met de knieën opgetrokken en de hand ter controle op de naar bovenkeerde flank.
2. lig plat op je rug met je knieën opgetrokken, de voeten parallel aan elkaar en plat op de grond en de handen in je zij. Door deze houding kun je de buikspieren ook beter aanspannen en de werking van de flankadem sterker ervaren.

### Borstadem

Om de borstadem te ervaren dien je te voorkomen dat de buik en flanken meedoen.

- Duw na een diepe uitademing – buikspieren goed aangespannen - de bovenarmen tegen de zijkant van de borstkas en leg de onderarmen over het bovenbuikgebied (vlak onder de ribbenboog). Adem nu door en voel waar je adem komt te zitten.

De longtoppen worden nu niet volledig gevuld om dat de schouders hiervoor iets naar achter moeten zitten. (merk het verschil met buik/flank).

- Rust: ga nu liggen of zitten en laat je lichaam weer zijn normale ritme aannemen. Observeer je adem en hoe dit gaat.

Door ademoefeningen afzonderlijk te doen en ook (yoga)houdingen toe te passen, komen de ademspieren weer tot hun volle werking. De longen kunnen zich dan weer helemaal ontplooiën wat weer ten goede komt van het lichaam. De natuur zal zelf het ademtype en ritme bepalen want dat is verschillende per persoon. Dat is afhankelijk van lichaamsbouw, je werk en leefstijl enz.

\* Deze oefeningen zijn samengesteld uit verschillende bronnen. Aan deze oefeningen kunnen geen gezondheidsclaims worden ontleend. Consulteer in geval van twijfel eerst een arts.