

Adem in... adem uit...

Het is zo gewoon... ademen! Maar is dat eigenlijk wel zo? Sta je er wel eens bij stil hoe je ademt of adem je onbewust? Over het algemeen denken maar weinig mensen er over na en vinden het ook heel gewoon. Is dat goed of slecht?

We weten allemaal dat goed ademen belangrijk is en dat de lucht die je inademen zuurstof bevat. Je kan gewoon niet zonder, het laat je leven! Van internet kan je vele verhalen en theorieën halen waarom we ademen en hoe, maar waar het mij om gaat is dat je jezelf met een juiste ademhalen zoveel lekkerder kan voelen. Dus wat mij betreft is nadenken over hoe je ademt goed.

Hoe ademt een baby?

Zestien jaar geleden mocht ik bij de bevalling zijn van een dierbare vriendin. Alleen dat al was heel bijzonder en ook omdat dit lieve kindje al acht jaar gewenst was! Toen die kleine dreumes was bijgekomen van de bevalling ademde ze heel netjes naar haar buikje. Met een inademing zag ik het buikje bol worden en met een uitademing liet ze het weer los. Bijzonder is dat toch dat alle baby's dit hebben! En hoe komt het dan dat de meeste mensen gaandeweg in hun leven zo anders en vaak hoog gaan ademen? Dit kan door diverse factoren komen, bijvoorbeeld door langdurige stress, door verkeerde voeding, gebrek aan fysieke inspanning en zelfs door te fanatiek sporten en daarbij niet goed op de ademhaling te letten.

Waarom ademen naar je buik?

Denk eens aan een moment dat je hevig schrok of bang was! Weet je nog hoe je ademhaling reageerde? Ja...? Naar boven hè? Na zo'n reactie zou je ademhaling normaal gesproken weer mogen ontspannen. Maar heel veel mensen zijn te druk en ook vergeten hoe rustig te ademen. Zij hebben dus vaak een hoge (stress) ademhaling. Kan je jezelf voorstellen als je dit soort hoge ademhaling de gehele dag door doet, wat dit voor een signaal afgeeft aan je lichaam? Ja, stress! Met de middenrifademhaling of buikademhaling vergroot je de borstholtevolume door het naar beneden trekken van het middenrif richting je buik. Je buik, je flanken en je onderrug zet je dan bij het inademen uit en je longen kunnen nog meer gevuld worden. Ik vertel mijn leerlingen en laat ze het ook ervaren hoe het is om te sporten met je binnenste, je organen. Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat er bij een diepe ademhalen een signaal naar de hersenen wordt gezonden die tegen je hersenen zegt dat je lijf mag ontspannen. Hoe lekker is dat?

Ik geef je een tip! Let een volgende keer eens op iemand die het heel druk heeft, of iets niet onder controle heeft! En kijk dan eens goed naar diegene hoe hij/zij ademhaalt! Zie je het? Het zijn soms net stuiterballen die heel kort en hoog ademen. Ik pak zo iemand soms wel eens even beet en zeg "hooooo, rustig... adem in... adem uit...". Vaak helpt het, ook al is het maar voor even, maar dat is dan aan die ander. Belangrijker is dat je het bij je zelf gaat merken en er ook iets aan kan en gaat doen! Met een goede ademhaling kan je zoveel voordeel halen. Leer weer te ademen als een baby, relaxed en diep naar je buik. En je zal veel meer ontspanning gaan ervaren. Niet denken, gewoon doen!



Foto erbij...