



## Ademhalingsoefening

Jouw manier van ademen geeft het spanningsniveau van je lichaam aan. Wanneer je gespannen bent, is je ademhaling snel en oppervlakkig ("hoog": je haalt met je borst adem). In ontspannen toestand is je ademhaling diep en regelmatig ("laag": je haalt met je buik adem). De snelle ademhaling kan er voor zorgen dat je 'overademt', waardoor er lichamelijke verschijnselen geactiveerd worden, zoals snelle hartslag, duizeligheid en tintelingen in de handen en voeten, een onwerkelijk gevoel en het gevoel „los" te zijn van je lichaam. Een oppervlakkige ademhaling kan lichamelijke angstverschijnselen oproepen of versterken. Een goede buikademhaling kan voorkomen dat de angst te hoog oploopt of een paniekaanval doorbreken. Je kunt jezelf trainen in het rustig ademen door regelmatig ademhalingsoefeningen te doen.

### Oefening 1 – RUSTIGE BUIKADEMHALING

Ga gemakkelijk zitten of liggen. Leg een of twee handen op je buik en sluit eventueel je ogen. Adem in door je neus en laat je buik omhoog komen. Controleer met je hand of je buik boller wordt. Blaas zacht je adem uit met een „puf"-geluid. Met je hand voel je dat je buik weer platter wordt. Laat je uitademing twee keer zo lang duren als je inademing (dus adem rustig in (1-2) en adem langzaam uit (1-2-3-4-5)). Herhaal deze oefening een paar keer per dag. Voorkom dat je geforceerd op je ademhaling gaat letten, dus doe de oefening niet langer dan een aantal minuten.

## Ontspanningsoefeningen

Hieronder volgen nog enkele eenvoudige ontspanningsoefeningen die je kunt doen als je merkt dat de spanning in je lichaam of in je hoofd te hoog oploopt. Deze oefeningen nemen weinig tijd in beslag, maar helpen je wel om spanning te verminderen en stress te voorkomen. De eerste twee oefeningen kun je gemakkelijk tussendoor (bijvoorbeeld op je werk) doen. De laatste is meer geschikt om thuis te doen.

### Oefening 1 - AANSPANNEN & LOSLATEN

Span in één keer al de spieren in je lichaam aan. Houdt dit zeven seconden vol. Blijf daarbij gewoon doorademen. Laat daarna de aanspanning in een keer los, zodat al je spieren ontspannen. Let op het tintelende gevoel in je lichaam. Doe dit een paar keer na elkaar.

### Oefening 2 - NEKSPIEREN

Met deze oefening maak je je nekspieren los. Doe de deze oefening heel langzaam en met aandacht voor welke spieren geactiveerd worden. Buig je hoofd heel langzaam naar voren. Je kin gaat richting je borst. Ga zover het voor jou goed voelt. Draai dan, ook weer heel langzaam, met je hoofd naar links. Merk ook hier weer op waar je deze beweging voelt. Draai vervolgens langzaam je hoofd in een vloeiende beweging door naar achteren, zodat je hoofd een beetje (maar niet te ver!) in je nek ligt. Je merkt dat je hals zich een beetje opent. Ga daarna langzaam naar rechts en kom tot slot weer in de beginstand. Je hoofd is weer licht voorover gebogen, je kin richting je borst. Je hoofd heeft nu een cirkelbaan gemaakt. Doe vervolgens de oefening in omgekeerde volgorde. Doe ook dit weer langzaam. Hoe langzamer je het doet, hoe meer je kunt ervaren.



### Oefening 3 – WAPPEREN

In deze oefening „zwaai“ je al je lichaamsdelen los. De bewegingen die je maakt zijn nu juist heel snel. Ga staan op een plek waar je wat ruimte om je heen hebt. Begin met je linkerhand. Wapper deze gedurende zeven seconden goed los. Je beweegt hierbij niet alleen je vingers en pols, maar ook je onderarm en bovenarm. Doe dit zolang jij het prettig vindt, maar in elk geval zeven tellen. Doe daarna hetzelfde met je rechterarm. Wapper vervolgens je linkerbeen los, ook minstens zeven tellen. Je begint met je enkel en voet en breidt dit uit naar je kuit en je dijbeen. Doe daarna hetzelfde met je rechterbeen, weer minimaal zeven tellen. Daarna schud je je hoofd los. Houd daarbij je hoofd een beetje naar voren. Ontspan je kaakspieren en je wangen, je mond valt een beetje open. Je ontspant nog meer als je daarbij een geluid maakt. Wapper vervolgens al je lichaamsdelen tegelijkertijd los. Zeven tellen lang op je linkerbeen en zeven tellen op je rechterbeen. En tot slot, staande op beide voeten, trilt alles aan je hele lichaam. Let na afloop op het gevoel in je lichaam.