

Ademhalingsoefening

In deze folder vindt u informatie over een ademhalingsoefening die zeer rustgevend is en uitstekend geschikt om paniek en angst te voorkomen.

Hoe begint u?

Deze ademhalingsoefening kunt u zowel zittend als liggend uitvoeren. Wellicht dat liggend op uw rug in het begin het makkelijkst is. Wanneer u de oefening zittend uitvoert, let u dan op de juiste zithouding.

Wat is een goede zithouding?

- Neem een makkelijke stoel;
- Ga rechtop zitten, de rug tegen de rugleuning;
- Het hoofd een beetje voorovergebogen;
- Handen op de bovenbenen;
- De voeten plat op de grond;
- De knieën recht boven de voeten;
- Geen strakke broekriem of ceintuur, geen knellende kleding.

Nadat u deze oefening een flink aantal keren zittend of liggend heeft uitgevoerd, ben u ook in staat deze oefening staand te doen. De oefening duurt vijf tot tien minuten.

De oefening

Let eens op uw ademhaling. Adem gewoon zoals u dat altijd doet. Het enige verschil is dat u er nu bewust op let. Hoe voelt uw ademhaling? Tot waar komt de adem; uw borst of misschien in uw buik? Zijn er nog andere delen van uw lichaam betrokken bij de ademhaling?

Leg nu uw rechterhand op de buik, net boven de navel. Voel de warmte van de hand en laat de adem omlaag zakken, in de buik. De buik gaat nu op en neer. Hij komt naar boven bij iedere inademing en zakt omlaag bij iedere uitademing.

Adem nu door de neus in en door de mond of neus uit. U merkt nu al hoe u meer ontspannen raakt. Als u dit prettig vindt kunt u uw lippen tuiten bij de uitademing. U hoort dan uw adem ruisen en kunt zich daardoor nog beter te concentreren.

De volgende stap bestaat uit het regelmatig maken van uw ademhalingspatroon. Om dit te bereiken doet u het volgende: adem twee tellen in, houd de adem een tel vast en ademt dan in vijf tellen weer uit.

Dus: **adem in 1,2 – hou vast op tel 3 – adem uit 4, 5, 6, 7, 8.**

In het begin is dit lastig en is het mogelijk handig om met 'pufjes' te werken. Twee pufjes in, even vast, vijf pufjes uit.

Hebt u het ritme eenmaal te pakken, dan kunt u dit patroon vloeiend maken. De adem blijft hierbij naar de buik stromen.

Vergeet al uw zorgen en geef u gedurende vijf tot tien minuten over aan deze ontspannende ademhaling.

Doe deze oefening minimaal drie keer per dag.

Vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Dan kunt u contact opnemen met onze afdeling, telefoonnummer [076] 595 30 42. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 12.30 uur en van 13.30 – 17.00 uur.

Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde (CBT)
Molengracht 21
4818 CK Breda

www.amphia.nl