

## Informatieblad: Ademhaling

Iedereen ademt, maar halen we wel gebruik van alle voordelen die een gezonde ademhaling met zich mee kan brengen? Dit informatieblad is bedoeld om je letterlijk te “in-spireren”!

### Weetjes

We kunnen zo’n 3 weken zonder eten, wel 3 dagen zonder slaap, anderhalve tot 2 dagen zonder water, en, afhankelijk van je conditie een aantal minuten zonder ademhaling. En wat krijgt vaak de minste aandacht?

In rust gebruiken we vaak maar zo’n 15% van onze ademcapaciteit, als we intensief gaan sporten gaat dat even naar de 50 tot 65% (V-Max voor ervaren sporters).

Alle processen in ons lichaam hebben zuurstof nodig. Als je daar bij stil staat; *ALLE* functies zijn afhankelijk van zuurstof... daar ga je toch al bijna automatisch even dieper van ademen toch?!

We kunnen twee-derde van al onze afvalstoffen kwijt via de ademhaling. De afvalstoffen die ons lichaam produceert zijn allemaal in eerste instantie gasvormig; zwavel, koolstof, stikstof... De uitademing is de makkelijkste manier om deze gassen het lichaam te laten verlaten. Anders moet het in andere organen omgezet en gebonden worden, om dan via de spijsvertering, de urine, of de huid opgeruimd te worden.

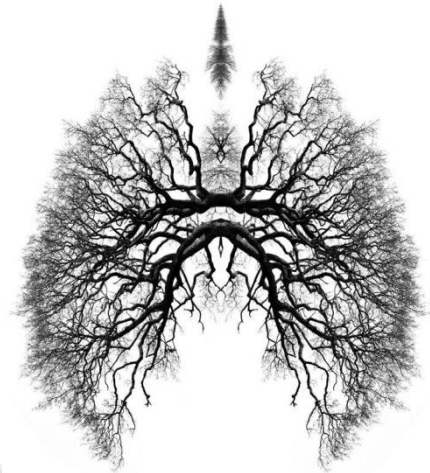
Wanneer we benauwdheid ervaren, zetten we automatisch onze ribbenkast uit. Het is goed om je hiervan bewust te zijn, en vooral van het feit dat je dan je buik en middenrif niet meer kunt gebruiken... probeer het maar eens! Andersom gaat wel; wanneer je eerst je buik uitzet, is er ruimte voor extra borstademhaling.

Een diepe ademhaling, waarbij het middenrif helemaal vlak wordt getrokken, masseert de spijsverteringsorganen. Bij vrouwen masseert het zelfs ook de geslachtsorganen; je kunt dit gebruiken bij menstruatiepijn. Dit is vaak wat er bedoeld wordt met “adem naar de pijn toe”. Even onaangenaam, maar het werkt!

Mensen met diabetes, en mensen die teveel suiker en eiwitten binnenkrijgen, gaan vaak onaangenaam ruiken. Dit proces heet ketose. Ook dit kan worden verbeterd door een goede ademhaling.

Onze lymfestroom, verantwoordelijk voor de afweer, wordt rondgepompt door beweging, ofwel de spierpomp. De belangrijkste spiergroep daarin zijn de ademspieren... bij een volledige ademhaling.

Wil je nu graag aan de slag met je ademhaling? Op de volgende pagina staan een paar oefeningen beschreven; beide oefeningen werken heel goed wanneer je onrustig bent. Probeer ze allebei eens om te bekijken welke beter bij je past.



## Ademoefeningen

### Ademoefening voor balans

- Ga goed zitten, met je voeten plat op de grond.
- Sluit met je rechterduim je rechter neusgat af.
- Adem links in.
- Sluit je linker neusgat af met je ringvinger.
- Adem rechts uit.
- Adem rechts in.
- Sluit rechts af.
- Adem links uit.
- Adem links in.
- Sluit links af.
- Adem rechts in... enz.

Sluit altijd af met een uitademing links, en begin altijd met een linkse inademing.

### Hartcoherentie:

- Ga stevig zitten, met je voeten plat op de grond
- Heb aandacht voor je voeten
- Ontspan je bilspieren
- Laat je schouders ontspannen hangen
- Ontspan je gezicht, je lippen, je kaken, je ogen
- Ontspan je buik en adem naar je buik toe
- Let op je schouders, zodra ze naar boven gaan, ga je weer bewust naar je buik ademen.
- Leg je handen een tijdje op je buik en voel het ritme van je adem.
- Leg je handen een tijdje op je hart, met je linkerhand onder.
- Voel wat je adem doet, kijk naar je gedachten, en haal jezelf steeds terug naar je adem...

