

Zo oefen je de buikademhaling:



Ga rustig zitten of liggen. Leg één hand op je borst en de andere op je buik. Adem in door je neus en laat je buik omhoog komen. Voel hoe je buik tegen je hand duwt.

Adem langzaam uit door je mond en merk hoe je buik weer inzakt. Richt je aandacht vooral op de beweging van je buik die op en neer gaat.

Je kunt eventueel een boek op je buik (ter hoogte van je navel) leggen en proberen dit bij het inademen omhoog te duwen.

Als dit goed lukt, probeer dan iets langer uit te ademen dan in, en wacht daarna even met opnieuw inademen — alsof je het laatste restje lucht uit je longen perst. Ontspan vervolgens je buikspieren in één keer, zodat je longen zich vanzelf weer vullen met nieuwe lucht.

Bijvoorbeeld:

- 4 tellen inademen
- 1 tel vasthouden
- 6 tellen uitademen
- 1 tel wachten

Doe deze oefening ongeveer vijf minuten. Herhaal dit eventueel een paar keer per dag. In het begin mag je de beweging van je onderbuik wat overdrijven, zodat je vertrouwd raakt met het gevoel van buikademhaling. Naarmate je meer geoefend bent, kun je deze ademhaling steeds makkelijker toepassen — op elk moment van de dag.

Later, als je meer ervaring hebt, kun je de oefening ook bij gevoelens van onrust 10 tot 15 minuten volhouden. Bijvoorbeeld terwijl je leest, aan het koken bent of op de fiets zit. En vooral op momenten waarop je je gespannen voelt, ongeduldig bent, last hebt van verwarrende gedachten of stemmen, of na een vervelend telefoontje.

Probeer het maar — je zult merken dat het werkt!