

## Stepstone 4.3

### Ademhaling

Ademhalen wordt vaak als vanzelfsprekend beschouwd, maar het is een essentieel en complex proces dat ons hele leven plaatsvindt. De laatste jaren is er steeds meer wetenschappelijke aandacht voor het belang van ademhaling, niet alleen voor het fysieke, maar ook voor het mentale welzijn.

#### 1. Waarom is ademhaling van belang voor een duurzaam herstel en balans?

Een bewuste ademhaling heeft veel voordelen, zowel op fysiek als op mentaal vlak. Onderzoek toont aan dat veel mensen sneller ademen dan nodig is, vaak zonder het zelf te beseffen. Deze versnelde ademhaling kan het lichaam in een staat van voortdurende alertheid brengen, wat stress en spanning verhoogt. Het vertragen en bewust controleren van de ademhaling kan juist helpen om het lichaam in balans te brengen en het herstel te bevorderen.

Hier zijn enkele redenen waarom een bewuste ademhaling belangrijk is:

##### 1.1 Ondersteuning spijsvertering

De spijsvertering kan worden verbeterd door diep en langzaam te ademen. Dit komt doordat een rustige ademhaling de bloedtoevoer naar de organen, zoals de darmen, stimuleert. Een verhoogde bloedtoevoer bevordert de opname van voedingsstoffen en ondersteunt een gezond verteringsproces. Met ontspannen ademhaling kan de spijsvertering worden geoptimaliseerd doordat het parasympatisch zenuwstelsel wordt geactiveerd, wat de maag- en darmactiviteit stimuleert.

##### 1.2 Vergroot slaapkwaliteit

Langzaam ademen voor het slapengaan helpt om de ademfrequentie te verlagen, wat kan bijdragen aan een snellere en diepere slaap. Er worden van ademhalingstechnieken zoals de 4-7-8 methode (waarbij je 4 seconden inademt, 7 seconden de adem inhoudt en 8 seconden uitademt) gezegd dat deze slaapstoornissen kunnen verminderen.

##### 1.3 Vermindering van stress

Het bewust ademen activeert het parasympatisch zenuwstelsel. Dit deel van je zenuwstelsel zorgt voor rust en ontspanning. Door langzaam te gaan ademen daalt je hartslag. Je lichaam weet hierdoor dat hij niet hoeft te reageren op bedreigingen.

##### 1.4 Meer rust en ontspanning

Gemiddeld ademen we te snel. Een rustige ademhalingsfrequentie kan een opgejaagd of gespannen gevoel verminderen. Door bewust en langzaam te ademen verlaag je de productie van adrenaline. Zo voel je je meer ontspannen.



## 1.5 Ontspanning van nek en schouderspieren

Veel mensen ademen oppervlakkig en te snel, waarbij ze hun nek- en schouderspieren onnodig belasten. Een diepe, buikgerichte ademhaling kan deze spieren ontlasten, wat spanning en pijn in dit gebied kan verminderen.

## 1.6 Verbetering van emotie regulatie

Ademhaling speelt een belangrijke rol in emotionele regulatie. Een diepe, bewuste ademhaling helpt om de prefrontale cortex te activeren, waardoor emoties beter verwerkt kunnen worden. Dit is vooral belangrijk voor mensen die worstelen met angsten, depressie, of stemmingswisselingen. Onderzoek toont aan dat bewuste ademhaling kan helpen om de intensiteit van emoties te reguleren en veerkracht te vergroten.

## 1.7. Meer energie

Een efficiënte ademhaling helpt het lichaam om zuurstof beter op te nemen, wat leidt tot een verbeterde energiebalans. Het lichaam wordt minder belast en verspilt minder energie aan snelle, oppervlakkige ademhalingen. Hierdoor kan iemand zich gedurende de dag energiever voelen.

## 1.8 Verlagen van ademfrequentie

Veel mensen ademen sneller dan noodzakelijk, vooral in stressvolle situaties. Dit kan leiden tot hyperventilatie en gevoelens van onrust. Het verlagen van de ademfrequentie naar 6 tot 8 ademhalingen per minuut in rust is een goede maatstaf voor een gezonde ademhaling, zoals aangetoond in onderzoek naar ademhalingspatronen en stressbeheer.

# 2. Tips ademhaling

Om ontspannen en bewuster te gaan ademen en maximaal te profiteren van de voordelen ervan, zijn hier enkele tips die u kunt volgen:

### 1.1 Neus versus mondademhaling

Er zijn veel voordelen voor neusademhaling ten opzichte van mondademhaling. Neusademhaling heeft voordelen boven mondademhaling, zoals het filteren van lucht, het bevochtigen ervan en het bevorderen van een betere zuurstofopname. Om te weten of jij door je neus of mond ademt is de eerste stap om bewust te zijn van hoe je ademt gedurende de dag. Tijdens de observatie van je ademhaling tijdens de dagelijkse momenten kun je bewust ademen via de neus. De kracht in ademhalingsoefeningen zit hem in de herhaling. Als je dit regelmatig op een dag herhaalt wordt ademhaling via de neus weer een automatisch proces.

### 1.2 Buikademhaling

Oefenen van een goede buikademhaling doe je als volgt. Leg je handen op de buik en adem rustig en bewust in en voel dat je buik naar voren gaat. Adem rustig uit en voel dat je buik weer teruggaat. Herhaal dit een paar minuten. Dit kan je eerst in lig oefenen en vervolgens ook in een zittende houding.



## 1.3 Ademfrequentie

Ben bewust van je ademfrequentie. Streef naar een ademfrequentie die niet boven de 10-12 ademhalingen per minuut komt. In rust zou een ademfrequentie van 6-8 ademhalingen per minuut een goed streven zijn. Tel een aantal minuten de ademfrequentie en bereken het gemiddelde. Vervolgens kun je gaan oefenen met het ademen waarbij je de uitademing steeds langer gaat maken.

## 1.4 Oefen met langer uitademen

De tijd dat je uitademt is twee keer zoveel als de inademing. Je kan bijvoorbeeld starten met 2 seconden inademen en 4 seconden uitademen. Probeer dit een aantal minuten te doen. Je kan daarna een stap maken naar 3 seconden inademen en 6 seconden uitademen.

## 1.5 Plan de ademhalingsoefening aan een gewoonte

In de praktijk is het vaak lastig om consequent ademhalingsoefening te doen, terwijl het wel van belang is. Een tip daarbij is om de ademhalingsoefening te koppelen aan een vaste dagelijkse routine. Bijvoorbeeld 5-10 minuten voordat je gaat slapen en 5-10 minuten voor je opstaat in de morgen.

## 1.6 Yoga

Yoga is een uitstekende manier om de ademhaling te reguleren. Diverse yogaposes zijn speciaal ontworpen om de ademhaling te verdiepen en het bewustzijn te vergroten. Onderzoek heeft aangetoond dat yoga, in combinatie met ademhalingstechnieken, een positief effect heeft op stressreductie, flexibiliteit en algemene gezondheid.

## 3. Verwijzing naar boeken of links voor meer informatie

Hieronder vindt u enkele boeken en links die u kunt raadplegen voor meer informatie over het belang van voldoende ontspanning en het maximaliseren van de voordelen ervan:

- \* 'Jouw adem, jouw medicijn' Ontdek de kracht van ademhaling voor een gezonder, kalmer en gelukkiger leven door Nikki van der Velden
- \* Buteyko Clinic ([buteykoclinic.com](https://buteykoclinic.com)) – Website met informatie en oefeningen gebaseerd op de Buteyko-methode, gericht op het verbeteren van ademhalingspatronen.
- \* Wim Hof Method ([wimhofmethod.com](https://wimhofmethod.com)) – Deze methode combineert ademhalingstechnieken met koude-training om het immuunsysteem en de mentale weerbaarheid te versterken.

**Take home message:** Een ontspannen en bewust ademen is van cruciaal belang voor duurzaam herstel en balans. Door ontspannen en bewuste ademhaling activeer je het parasympathische zenuwstelsel wat zorgt voor vermindering van stress en meer rust en ontspanning. Maak van ademhaling een prioriteit en ervaar de positieve impact ervan op je algehele gezondheid en welzijn.

