

Ademhalingsoefening

Meer rust tijdens of na een drukke dag

Een goede ademhaling zit rond de 5-8 ademhalingen per minuut. Gemiddeld ademen wij meer dan 10 keer per minuut. Dit is te vaak. In een stressvolle situatie gaat je ademhaling sneller. Wanneer jij standaard (ook in rusttoestand) een te snelle ademhaling hebt, geef jij hiermee seintjes af naar je hersenen dat er 'iets aan de hand is' en je hersenen zien dit als stress.

Door een aantal keer per dag te focussen op je ademhaling kun je dit veranderen. Het is iets heel simpels wat je altijd en overal kunt doen, het kost je maar een paar minuutjes van je tijd. Onderschat je ademhaling niet! Je kunt veel baat hebben bij ademhalingsoefeningen.

Ademhalingsoefening om tot rust te komen na of tijdens een drukke dag

- 4 seconden in ademen
- 4 seconden je adem vasthouden
- 4 seconden uitademen
- 4 seconden vasthouden

herhaal minimaal 5 keer