

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Ademhalingsoefeningen

### (Wat zijn Ademhalingsoefeningen?)

- Deze ademhalingsoefeningen vormen een snelle methode om je lichaam te ontspannen. Je kan ze ook toepassen om paniek te voorkomen.
- Deze opdracht bestaat uit twee oefeningen.

### (Waarom deze oefeningen?)

Om verschillende redenen kan je je gespannen voelen. Deze oefeningen kunnen je helpen om op een eenvoudige manier te ontspannen en tot rust te komen. Gewoon elke dag een paar keer deze oefening doen, kan je echt al helpen!

### (Wanneer de spanningsoefeningen doen?)

Je oefent best drie keer per dag op verschillende plaatsen. Oefening baart kunst. Als het niet van de eerste keer lukt, blijf dan zeker proberen.

### (Hoe deze opdrachten doen?)

Hieronder vind je twee oefeningen. Weet dat deze oefeningen het meest succesvol zijn als je de *buikademhaling* toepast. Je kan testen welke ademhaling je gebruikt door één hand op je borst te leggen en de andere op je onderbuik. Bij een buikademhaling zou je hand op je maag vooruit geduwd moeten worden tijdens het inademen, de hand op je borst zou niet mogen bewegen. Wanneer je uitademt, beweegt de hand op je maag weer naar binnen en blijft de hand op je borst nog steeds onbeweeglijk.

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Laat je niet ontmoedigen als je het niet meteen onder de knie hebt. Het is normaal dat je wat moet oefenen vooraleer je je echt kunt ontspannen.

## Oefening 1

- Adem in en denk '1'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Adem in en denk '2'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Herhaal dit tot aan 10 en tel dan weer af tot 1.

Concentreer je alleen op je ademhaling, op het cijfer en het woord "ontspan".

## Oefening 2

- Adem op een normaal, rustig tempo (10-12 ademhalingen per minuut).
- Adem in door je neus (tel tot 3).
- Hou je adem in.
- Tuit je lippen en adem langzaam uit door je mond (tel tot 5).
- Gebruik je middenrif (buikademhaling) – bij het inademen komt je buik naar voor terwijl je borst niet beweegt.
- Bij het uitademen gaat je buik terug naar achteren en blijft je borst opnieuw onbeweeglijk.