

Verademing

ZELF DOEN

Ga zelf met een stopwatch of horloge tien minuten zitten. Adem twee seconden in en vier seconden uit. Na de uitademing wacht je twee seconden voor je weer inademt. Tien minuten lijkt weinig, maar houd in de gaten dat je de oefening ook echt tien minuten achter elkaar doet. Als je krampachtig op de seconden gaat letten, waardoor je het idee hebt niet te kunnen ontspannen, moet je niet op de tijd letten. Tijdens de oefening moet je wel het gevoel van ontspanning ervaren, anders is het beter de oefening niet te doen.

SAMENVATTEND

1. Zittend op een stoel is een ademfrequentie van minder tien keer per minuut voldoende.
2. Onrust, vermoeidheid en concentratieproblemen worden in stand gehouden of vinden zelfs hun oorzaak in een te hoge ademfrequentie.
3. Miljoenen mensen ademen ongemerkt sneller dan noodzakelijk. Veel klachten zijn gerelateerd aan een te snelle ademhaling. Ook ademen veel mensen ongemerkt te diep.
4. De uitademing moet langer zijn dan de inademing
5. drie keer per dag een kwartier goed ademen heeft al een groot positief effect op je gezondheid.
6. De aandacht van artsen voor de ademhaling is nog gering, maar zal waarschijnlijk steeds groter worden.