

4

Ademhaling

- › De ademhaling begrijpen en controleren
- › Oefeningen 31 tot 40

De ademhaling begrijpen en controleren

De longen zijn de belangrijkste organen van het ademhalingsstelsel. Het zijn de twee grootste inwendige holten van het menselijke lichaam. Hier vindt de uitwisseling plaats tussen verse, zuurstofrijke lucht en koolstofdioxide die uit de bloedsomloop wordt verwijderd.

Om de oefeningen in dit hoofdstuk beter te begrijpen, is het van belang de grondbeginselen van dit eenvoudige, maar levensbelangrijke proces te kennen.

Het ademhalingsproces

Ademen doen we in twee duidelijk onderscheiden fasen: inademen en uitademen. Tijdens het inademen spant de middenrifspier zich op, waardoor het onderste deel van de longen uitzet. Ook de tussenribspieren trekken samen om meer plaats vrij te maken in het bovenste deel van de longen.

Door die beweging neemt het volume van de borstkas toe, waarbij onderdruk ontstaat. Daardoor wordt buitenlucht naar binnen gezogen en worden de longen gevuld. Aan het einde van de inademing ontspannen de spieren, wordt het volume van de borstholte kleiner en stroomt de lucht naar buiten: dat is de uitademingsfase.

De ademhaling verloopt volledig automatisch en onbewust. Het verschil met andere automatische fysiologische systemen is dat de hersenen de controle kunnen overnemen en u de ademhaling dus zelf kunt regelen. We kunnen natuurlijk niet beslissen het hart even stil te leggen, maar we kunnen wel een aantal seconden of zelfs enkele minuten onze adem inhouden. We kunnen de in- en uitademfrequentie veranderen, de druk in onze longen regelen en, met de spieren van luchtpijp, keel, mond en lippen, de in- en uitstromende hoeveelheid lucht en de snelheid van de luchtstroom aanpassen.

Alle hierna beschreven oefeningen hebben als doel u bewust te maken van uw ademhaling en u meer controle te geven over uw ademhalingsstelsel.

Belang van de ademhaling tijdens meditatie

Bewust ademen en zich op de ademhaling concentreren is een van de oudste ontspanningstechnieken. Ze speelt een belangrijke rol in vrijwel alle meditatiemethoden en -disciplines. De reden waarom is niet ver te zoeken.

Zuiver fysiologisch gezien ademen we dieper en langzamer wanneer lichaam en geest ontspannen zijn en we bevrijd zijn van negatieve gedachten. Dat proces vindt onbewust plaats. Het wordt aangestuurd door prikkels die van de hersenen naar het ademhalingsstelsel worden gestuurd. Eigenlijk is de ademhaling een afspiegeling van onze emotionele en lichamelijke toestand.



Moeilijkheidsgraad

Duur:
10 - 15 minuten

Benodigheden

een stoel, een
trainingsmat of twee
kussens

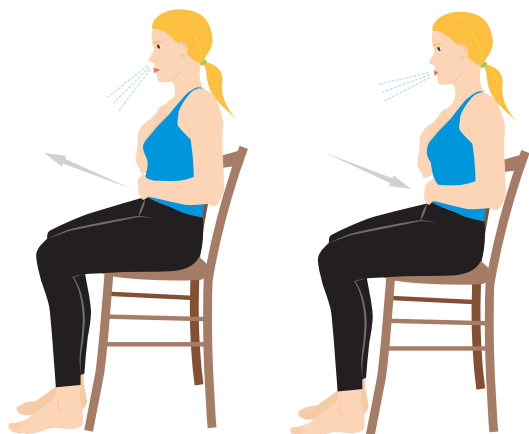
31. Middenrifademhaling

Voor u aan ademhalingsoefeningen begint, moet u vertrouwd zijn met wat beschouwd wordt als de natuurlijkste manier van ademen: de middenrifademhaling.

Deze methode berust op de werking van het diafragma, een horizontale spier tussen de borst- en de buikholte. Het samentrekken en ontspannen van het diafragma zorgt voor de natuurlijke luchtuitwisseling in de longen. En dat is nog niet alles. Door zijn beweging geeft het diafragma inwendige organen zoals de longen, de maag en de lever een natuurlijke massage die een correct verloop van andere levensprocessen zoals de spijsvertering bevordert.

Met deze eenvoudige oefeningen zult u zich bewust worden van een correcte middenrifademhaling. U kunt er de kwaliteit van uw ademhaling mee beoordelen.

De eerste oefening is bijvoorbeeld zo eenvoudig en natuurlijk dat u ze meermaals per dag kunt herhalen tot ze uiteindelijk een automatisme wordt.

**Oefening 1**

Neem plaats op een stoel of een fauteuil die voldoende hard is om goed rechtop te zitten. Leg uw ene hand op uw borst en de andere op uw buik. Adem in langs uw neus en uit langs uw open mond.

Alleen de hand op uw buik mag bewegen. De borst mag niet omhoogkomen of ingetrokken worden. Probeer elke andere spier te ontspannen en blijf enkele minuten zo ademen.

**Oefening 2**

Ga languit op uw rug liggen op een trainingsmat of op een bed. Leg een kussen achter uw nek en nog een onder uw knieën zodat die licht gebogen zijn. Leg één hand op uw buik en de andere op uw borst.

Sluit uw ogen en begin in te ademen langs uw neus. Adem uit langs uw open mond.

Tijdens deze tweede oefening zult u de beweging van het middenrif nog duidelijker voelen. Concentreer u op uw ademhaling en probeer alle spieren in uw lichaam te ontspannen. Ga zo enkele minuten door.

Moeilijkheidsgraad

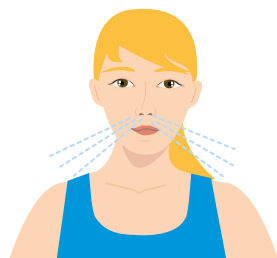
Duur
10 minuten

Tips en voorzorgen

als u deze oefening te snel uitvoert, is het mogelijk dat u gaat hyperventileren of draaierig wordt. Stop onmiddellijk als u een "licht" gevoel in uw hoofd krijgt. U kunt de oefening eventueel uitvoeren op een bank, die evenwel niet te zacht mag zijn. Houd uw bovenlichaam altijd goed recht.

32. Diepe ademhaling

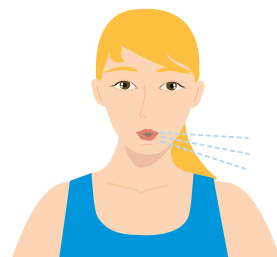
De diepe ademhaling is een techniek om actief naar een toestand van algemene ontspanning toe te werken, waarbij snel zuurstof wordt toegevoerd naar het bloed. Ondertussen krijgen ook de spieren van het bovenlichaam een lichte training. De oefening bestaat uit 3 delen: inademen, inhouden en uitademen.



Ga gemakkelijk op een stoel zitten met uw romp en nek goed recht. Begin langzaam in te ademen via uw neus. Vul eerst het onderste deel van uw longen. Uw buik zal van nature omhoogkomen. Blijf inademen, maar vul nu ook het bovenste deel van uw longen, zodat uw borstkas uitzet. Uw schouders zullen lichtjes omhoog komen. Beeld u in dat uw longen zich van boven naar beneden vullen.



Wanneer uw longen helemaal gevuld zijn, houd 5 à 10 seconden uw adem in.



Begin zeer langzaam langs uw mond uit te ademen tot uw longen volledig leeg zijn. Ga zo enkele minuten door, waarbij u de borstspieren afwisselend samentrekt en ontspant.

33. Gespannen ademhaling

Deze oefening is een interessante variant van de middenrifademhaling (zie oefening 31 op bladzijde 62). In dit geval wordt een beroep gedaan op de buikspieren, die bij het uitademen samentrekken om de lucht via de mond naar buiten te persen. Gespannen ademhaling kan van nature voorkomen wanneer u zich gejaagd, onrustig of opgewonden voelt. Deze oefening kan u helpen ze te herkennen en beter onder controle te houden.



Ga op de grond liggen, indien mogelijk op een trainingsmat, en leg uw twee handen op uw buik. Adem langzaam langs uw neus in volgens de middenrifmethode. Uw buik zwelt op, maar uw borst blijft onbeweeglijk.

Trek vervolgens uw buikspieren samen en begin uit te ademen. Het uitademen moet regelmatig en langzaam gebeuren. Tijdens het uitademen werkt het middenrif de kracht van de buikspieren tegen.

Wanneer alle lucht uitgedreven is, ontspant u de spieren en herbegint u de oefening met de inademing. Ga hiermee 3 tot 5 minuten door.

Moeilijkheidsgraad

Duur
5 minuten

Benodigdheden

een trainingsmat

Tips en voorzorgen

Deze oefening vergt een perfecte coördinatie van de spieren en een goede beheersing van de kracht die door de buikspieren en het middenrif wordt uitgeoefend. Daarom is ze vrij moeilijk uit te voeren. Voer de kracht uitgeoefend door de buikspieren geleidelijk op.

Moeilijkheidsgraad

Duur
3 minuten

Tips en voorzorgen

deze oefening is complex, maar zeer doeltreffend om de spieren sterker en soepeler te maken en ze beter te leren coördineren. Ze moet met een lege maag worden uitgevoerd.

34. Uddiyana bandha ademhaling

Om deze klassieke yogatechniek correct toe te passen is wat oefening nodig. Wanneer u de beweging goed onder de knie hebt, geeft uddiyana bandha u een betere controle over uw buikspieren en uw middenrif en maakt het beide spiergroepen soepeler en sterker.



Ga in spreidstand staan, buig lichtjes door uw knieën en buig uw borst wat voorover, met uw handen op uw dijnen. Houd uw nek recht en kijk naar de vloer voor u. Laat de lucht langzaam uit uw longen stromen en span daarbij uw buikspieren licht op.



Doe op dat ogenblik een schijninademing: beweeg uw middenrif en buikspieren als om uw longen te vullen, maar laat de lucht niet in uw lichaam stromen. Ontspan tegelijkertijd uw buikspieren. Uw middenrif verplaatst zich naar uw longen toe en uw buik lijkt naar uw ruggengraat te worden gezogen. Blijf in die houding en houd uw adem in tot u een sterke aandrang voelt om weer te ademen. Ontspan uw spieren, open de ademhalingskanalen van neus en mond en adem opnieuw langzaam gedurende 30 seconden. Herhaal de oefening 3 tot 5 keer, waarbij u eventueel uw adem wat langer kunt inhouden.

35. Sissende ademhaling

Zangers doen deze oefening vaak om hun middenrif sterker en soepeler te maken en hun uitademing nauwkeuriger te leren regelen. Om de techniek correct uit te voeren moet u de ademhaling perfect onder controle hebben. Concentratie en een ontspannen houding zijn onontbeerlijk.



De sissende ademhaling kan zowel staand als zittend op een harde stoel worden toegepast, waarbij u uw bovenlichaam en nek goed rechtop houdt.

Adem diep in volgens de middenriftechniek (zie oefening 31 op pagina 62). Probeer, wanneer uw longen gevuld zijn, uw middenrif vast te zetten zonder spieren samen te trekken. Maak tijdens het uitademen een sissend geluid. Probeer dat gesis zo lang mogelijk aan te houden, tot uw longen volledig leeg zijn. Concentreer u op de regelmaat van de uitademing. Het sissende geluid dat u voortbrengt, moet tijdens de hele oefening constant zijn.

Variant op de oefening

Een variant op deze oefening bestaat erin een onderbroken sissgeluid voort te brengen, van het type "sss – sss – sss – sss". Ook in dat geval moeten de duur en intensiteit van de voortgebrachte geluiden volkomen regelmatig zijn van het begin tot het einde van de oefening.

Moeilijkheidsgraad

Duur
10 minuten