

Adem- en ontspanningsoefeningen

Van de fysiotherapeut

Wanneer kun je deze oefeningen toepassen?

Deze oefeningen zijn geschikt voor meerdere problemen. Bijvoorbeeld, wanneer u moeite heeft met goed door ademen of wanneer u een hoge spierspanning hebt. Maar ook bij slaapproblemen, paniek aanvallen of hyperventilatie kunnen deze oefeningen helpen.

Oefening 1

- Ga ontspannen liggen.
- Adem rustig in, houdt de adem even vast en adem langzaam door de mond uit, totdat alle gebruikte lucht uit de longen is.
- Leg eventueel een hand voor de mond en blaas de lucht door uw getuite lippen naar de hand toe.
- Voel dat u ligt en maak contact met het matras of bank, laat u wat in de onderlaag zakken.
- Leg nu een hand op uw buik.
- Adem tijdens het inademen naar uw buik en uw hand toe (de buik komt iets omhoog), en laat tijdens het uitademen uw buik weer rustig zakken.
- Blijf uitademen door uw mond.
- Voel dat u ligt en neem de tijd om tot rust te komen.

Oefening 2, een korte ontspanningsoefening

- Ga zitten in een gemakkelijke stoel. Voel dat u zit, maak contact met de stoelzitting en zet uw voeten op de grond.
- Adem rustig in. Zeg het woord 'ontspan' tegen uzelf. Adem langzaam door uw mond uit en terwijl u dat doet, ontspan uzelf en let op wat er gebeurt.
- Laat uw kaak ontspannen.
- Voel een aangename zwaarte vanaf uw schouders door uw lichaam naar beneden zakken.
- Sluit uw ogen als u dat prettig vindt.
- Scan door uw lichaam naar beneden of er gebieden zijn, waar 'spanning' zit en laat dit bewust gaan.
- Geef uzelf een paar minuten de tijd om de ontspanning op u in te laten werken.
- Ervaar een moment van tijd en rust.