



De ademhaling



Voel je ademhaling (adem in - adem uit). Ontspanning door ademhaling, maakt je spieren los en je hartslag rustig en regelmatig.

Je gedachten gaan naar je ademhaling, waardoor je minder zenuwachtig wordt. Goed ademen zorgt dat je eerder herstelt, daarom kun je het inzetten in pauzemomenten bij je sport (bijv tussen twee tennissgames, tussen 1^e en 2^e helft van een voetbalwedstrijd etc).

Door **buikademhaling** sta je stabiel.

Wanneer je de ademhalingsoefening regelmatig oefent, kun je deze steeds makkelijker en sneller inzetten.

Hoe doe ik het?

Eerst leer je hoe je ademhaalt. Word je bewust van je eigen ademhaling. Hierdoor kun je herkennen, wanneer je niet goed ademhaalt (niet met je buik, bijv te gehaast of te oppervlakkig), zodat je dit kan corrigeren. Wanneer je de controle over je ademhaling beheerst zal dit vanzelf een automatisme worden.

Oefening 1

- Haal gewoon adem en voel, wat er beweegt aan je romp en borstkas.
- Leg de muis van je hand (bij je duim) op je borstkas en zorg dat je deze wegdrukt, door je ademhaling. Leg vervolgens je muis van je hand net onder je borstkas / onderbuik / lenden / vanuit plekje achter je navel en zorg, dat je hier ook druk krijgt achter je muis.
- Ademhaling met tijdsinterval:
- Adem in 3 sec, adem uit 3 sec (2x)
- Adem in 3 sec, adem uit 6 sec (2x)
- Adem in 3 sec, adem uit 9 sec (2x)
- Adem in 3 sec, adem uit 12 sec (2x)
- Let op, wanneer je geen lucht meer hebt, niet uitpersen, maar gewoon doorademen.

Oefening 2 (voor afslag golf, tennis, kogelstoten etc)

- Hoe haal je adem? Adem in - adem uit.
- Pak je ademhaling op bij het inademen en ga mee naar binnen tot in je neus. Het uitademen gaat vanzelf, maar je laat deze wel rustig door je mond naar buiten komen.
- De volgende inademing pik je weer op en nu ga je mee tot in je keel. En weer rustig uitademen.
- Je gaat met de volgende ademhaling weer verder naar binnen toe en komt bij je borstkas terecht. Je bent bijna waar je wilt zijn. Je voelt de rust al over je komen. Tijdens de uitademing voel sta stevig met beide voeten op de grond en je voelt je zeker.
- Met deze inademing bereik je jouw zwaartepunt (punt vlak achter de navel). Je staat in evenwicht op een ontspannen manier. Niets kan je meer storen. Je ademt rustig en voelt, dat je er klaar voor bent.
- Je begint je voorbeweging gelijktijdig met je inademing en met je uitademing begeleid je de slag/stoot/werp etc beweging tot een volle doorzwaai (volle actie), waarbij je jezelf hoort uitblazen door de mond (mond lichtjes geopend).