**Buikademhaling 3-4 minuten**Je kunt op 2 manieren ademhalen. De borstademhaling is handig als je snel zuurstof nodig hebt. Dit is een hoge ademhaling, wat kan zorgen voor een gejaagd, gespannen gevoel.

De buikademhaling is juist handig voor ontspanning en herstel. Deze ademhaling vanuit je middenrif is dieper dan de borstademhaling. Je voelt je buik op en neer gaan tijdens het ademhalen. Hier raakt je lichaam ontspannen van.

In deze oefening gaan we oefenen met de buikademhaling. Bij stress kun je bewust even stilstaan bij je ademhaling. Adem ik nu via mijn borst of mijn buik? Als je merkt dat je via je borst ademt, probeer dan deze buikademhalingsoefening weer te doen. Na een paar keer geoefend te hebben met dit fragment, kun je op ieder moment van de dag ook zelf even bewust bezig zijn met je ademhaling en ademhalen via je buik.

We gaan nu de buikademhaling samen doen. Voor de ene persoon is dit makkelijker dan voor de ander, maar je kunt de oefening niet goed of fout doen. Maak je niet druk als niet elke instructie lukt. Zie dit simpelweg als een moment om even tot rust te komen.

1. Ga zitten of liggen in een positie die voor jou comfortabel is. Check even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn, bijvoorbeeld je kaakspieren, je schouders of buik, probeer die dan bewust te ontspannen.
2. Leg **je rechterhand op je buik, en je linkerhand op je rechterhand.** Doe je ogen dicht.
3. Adem in door je neus en laat je**buik opbollen**. Voel hoe je ademhaling tegen je hand duwt.
4. Adem rustig uit door je mond en voel hoe je buik weer **ruimte geeft** aan je hand. Let vooral op je buik die op en neer gaat.
5. Stel jezelf een lege zak of ballon voor in je buik, onder je handen. Adem in en stel je voor dat die ballon zich met lucht vult. Als je uitademt, loopt de ballon weer leeg.
6. Als dit lukt, probeer dan wat **langer** uit dan in te ademen en wacht even voor je weer inademt, alsof je het laatste restje lucht uit je lijf wilt persen. Als je dan in één keer je buikspieren ontspant, vullen je longen zich als vanzelf met nieuwe lucht.
7. Adem 5 tellen in [stilte: 3, 4, 5]. Houd één tel vast. En adem langzaam 6 tellen uit [stilte: 3, 4, 5, 6]. Houd één tel vast.
8. Herhaal dit een aantal keer. Vijf tellen in [stilte: 3, 4, 5] – een tel vasthouden – zes tellen uit [stilte: 3, 4, 5, 6] – een tel vast. In twee drie vier vijf … en uit twee drie vier vijf zes.
9. Zeg tegen jezelf “mijn lichaam is ontspannen”. Herhaal dat tijdens het uitademen.
10. Afgedwaald? Geeft niks. Richt je aandacht weer op de bewegingen van je buik tijdens het ademen. De ballon in je buik die zich vult en weer leegloopt. Je kunt ook tellen in gedachten, of in je hoofd herhalen dat je lichaam ontspannen is. Doe wat voor jou het beste helpt om je aandacht erbij te houden.
11. Focus weer op je handen, terwijl je rustig blijft ademhalen. Ik zal nu terugtellen van 5 naar 1, herhaal tegen jezelf dat je kalm en ontspannen bent. Vijf, vier, drie, twee, één… je mag je ogen weer openen. Blijf zonder iets te doen nog even zitten. Voel de ontspanning in je lichaam. Neem deze ontspanning mee als je langzaam de overgang maakt naar je volgende activiteit.