# 

# Buikademhaling

De buikademhaling (ook wel diepe ademhaling genoemd) is een efficiënte manier van ademhalen. Het zorgt ervoor dat:

* Angstsymptomen zoals een snelle hartslag, snelle en oppervlakkige ademhaling en klamme handen afnemen
* Angst en zenuwen verminderen
* Je afgeleid raakt van negatieve gedachten
* Je meer ontspant
* Je beter presteert

Deze ademtechniek is op veel momenten nuttig. Bij de buikademhaling adem je vanuit het onderste gedeelte van je longen (in plaats van het bovenste gedeelte bij een oppervlakkige ademhaling). Hierdoor neemt je zuurstofopnamecapaciteit toe, wat zeker voor sporters prettig is. Bij het inademen wordt je buik wat naar voren gedrukt en zet hij uit. Bij het uitademen gaat je buik weer naar binnen toe. Veel volwassenen halen niet op deze manier adem, terwijl kinderen dit wel automatisch doen.

**Observeer je ademhaling**Observeer hoe je op dit moment ademhaalt. Je kan dit doen door je al zittend of liggend eens flink uit te strekken met je handen boven je hoofd. Maak jezelf zo lang mogelijk en houd dit even vast. Wanneer je loslaat, ontspan je en leg je armen rustig naast je neer, of op je schoot. Observeer nu hoe je ademt, zonder daar actief iets aan te veranderen. Laat het gebeuren en onderzoek of je ademhaling zich meer boven in je longen bevindt, of meer in je buik.

**Buikademhaling**  
De buikademhaling is een makkelijke techniek die je kan toepassen om je minder gespannen te voelen en om de fysieke gevolgen van spanning te laten afnemen. Het kan al helpen als je tijdens een wedstrijd 1 of 2 keer diep ademhaalt. Het is wel belangrijk om eerst een paar keer te oefenen met de techniek. Beeld je in dat er onderin je buik een ballon bevindt, die gevuld wordt bij elke inademing. Bij elke uitademing loopt deze weer leeg. Je kan je hand op je buik leggen om te voelen hoe je buik meebeweegt met de ademhaling. Haal vervolgens een paar keer heel diep adem door je neus (3 sec inademen, even vasthouden en 3 sec uitademen), zodat je maximaal veel lucht opneemt. Hou je buik ondertussen wel ontspannen. Een manier om je adem nog dieper te krijgen is om langer uit te ademen dan in te ademen. Je kan dit doen door te tellen tijdens het in- en uitademen. Begin met even lang in- en uitademen en laat geleidelijk aan je uitademing 2, 3 of 4x zo lang duren als je inademing.

**Opdracht:**Noem 3 situaties binnen jouw sport waarin je het meest angstig/gespannen/zenuwachtig bent.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ga nu per situatie na hoe je de buikademhaling kan inzetten om je minder gespannen te voelen.

**Situatie 1:**

* Wanneer kan je de oefeningen doen?
* Waar kan je de oefening doen?
* Welke stappen zou je nemen om deze ademoefening te gebruiken?

**Situatie 2:**

* Wanneer kan je de oefening doen?
* Waar kan je de oefeningen doen?
* Welke stappen zou je nemen om deze ademoefening te gebruiken?

**Situatie 3**

* Wanneer kan je de oefening doen?
* Waar kan je de oefeningen doen?
* Welke stappen zou je nemen om deze ademoefening te gebruiken?