

Buikademhaling voor meer rust en energie

Waarom buikademhaling?

De meeste mensen ademen zonder erbij na te denken. Maar wist je dat de manier waarop je ademt een groot verschil maakt? Bij stress, spanning of vermoeidheid gaan we vaak oppervlakkig en hoog in de borst ademen. Buikademhaling is de natuurlijke manier van ademen en helpt je:

- Tot rust te komen
- Je energiek te voelen
- Je lichaam van voldoende zuurstof te voorzien
- Klachten zoals hoofdpijn, hartkloppingen of duizeligheid te verminderen
- Je weerstand, bloeddruk en stemming te verbeteren

Wat gebeurt er in je lichaam?

Bij elke ademhaling stroomt lucht via je neus of mond naar je longen. Daar wordt zuurstof opgenomen in het bloed. Die zuurstof is nodig om energie te maken. Bij de uitademing raak je afvalstoffen (zoals koolstofdioxide) weer kwijt. Adem je diep en rustig, dan functioneert je lichaam beter én voel je je beter.

Waarom buik- en geen borstademhaling?

Borstademhaling

Spanning in de schouders

Weinig ruimte in de longen

Sneller, oppervlakkiger

Actief bij stress

Buikademhaling

Ontspanning in buik en lijf

Meer ruimte voor zuurstof

Langzamer, dieper

Actief bij rust

Bij een buikademhaling gebruik je je middenrif – een grote spier tussen borst en buik. Zo ontstaat er meer ruimte in je longen en adem je dieper.



Oefening: buikademhaling leren

Vorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
- Draag comfortabele kleding.
- Ga liggen of zitten.
- Sluit je ogen als je dat prettig vindt.
- Alles wat je voelt (onrust, slaperigheid, gapen) mag er zijn.

Stap voor stap

1. Leg een hand op je buik.
2. Observeer je ademhaling zonder iets te veranderen.
3. Adem langzaam in door je neus (4 tellen) → laat je buik omhoog komen.
4. Adem rustig uit door je mond (4 tot 6 tellen) → voel je buik dalen.
5. Zorg voor een korte pauze na zowel in- als uitademen van 1 tot 2 tellen.
6. Laat je schouders, gezicht en kaken ontspannen.
7. Blijf 5 tot 10 minuten in dit rustige ritme. Langer hoeft niet.

Wanneer kun je oefenen?

- Na het opstaan
- Tussen de middag
- Voor het slapen
- Tijdens stress of spanning
- In de trein, op het toilet, in de natuur...
- Lievere kort en vaker op een dag, dan te lang in één keer.

Tot slot

Iedereen kan buikademhaling leren. Het is simpel, kost weinig tijd, en je lichaam zal je dankbaar zijn. Oefen met mildheid en geduld, en ontdek hoeveel rust er in je ademhaling zit. Door regelmatig te oefenen, wordt buikademhaling vanzelf iets wat je overal kunt inzetten – op elk moment van de dag. Het hoeft niet lang te duren: een paar rustige ademhalingen kunnen al genoeg zijn om even *op de rem te trappen*.

Of je nu in een lastige situatie zit, gespannen bent of juist even wilt opladen: jouw adem is altijd beschikbaar. En hoe vaker je ermee oefent, hoe makkelijker het wordt om terug te schakelen naar rust.