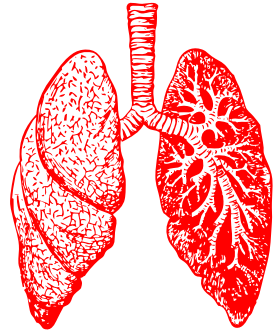




Wat is een 'minder goede' ademhaling?

Te snel, te kort en te hoog in de borst. De meeste ademhalingen gaan **ONBEWUST!** Het gaat vanzelf, autonoom. We hoeven niet na te denken hoe we ons hart laten kloppen of ons eten in onze darmen verwerken, nee: het gaat vanzelf. Je hebt niet door dat je mogelijk continu 'een minder goede' ademhaling hebt. Een minder goede ademhaling heeft een negatieve invloed op je energiehuishouding, je stemming en je algehele gezondheid.



Het goede nieuws is: wij kunnen onze *ademhaling bewust sturen*. Onze longen zijn het enige orgaan die we zelf ook nog kunnen beïnvloeden. Een bewuste ademhaling heeft een positieve invloed op allerlei lichamelijke en geestelijke processen. Je kunt door middel van ademhalingsoefeningen je zenuwstelsel en stresslevel positief beïnvloeden en sturen!



Wat is een gezonde ademhaling?

Uit onderzoek blijkt dat gemiddeld 5,5 keer per minuut ademen gezond is. Het ligt in ieder geval onder de 10 keer per minuut. Het zou mooi zijn wanneer dit een lage buikademhaling is.

5,5



Doe de ademtest



Sluit je ogen, zit rechtop en tel je ademhaling voor 1 minuut mee. Eén ademhaling is één keer in- én uitademen: een golf omhoog = in - een golf omlaag = uit = 1/

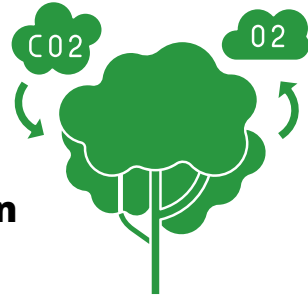
- Lig je rustig op de bank of ben je nu compleet relaxed? Dan is 6 keer ademen per minuut eigenlijk meer dan genoeg.
- Ademhaling onder de 10 keer per minuut? Je bent redelijk ontspannen. **SUPER!**
- Is je ademhaling hoger dan 10 keer per minuut? Dit kan een reden hebben...
- Pas boven de 15 en 20 keer per minuut gaan we van het volgende uit: je hebt spanningen of verdriet, je bent gestrest, er is angst, pijn of je bent in beweging / aan het sporten. Bij inspanning versnelt je ademhaling automatisch, dit is uiteraard zeer nuttig.



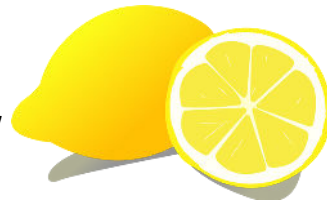
O2, Co2 & pH-waarde

Bij te vaak ademhaling, adem je meer co2 (koolzuurgas) uit, co2 speelt een zeer belangrijke rol in ons lichaam. Want co2 zorgt ervoor dat de zuurstof die zich in je bloed bevindt kan worden afgegeven aan je cellen, spieren en organen.

Heb je te weinig co2? Dan komt er dus minder zuurstof in je cellen terecht. Dit betekent minder brandstof om allerlei belangrijke processen in je lichaam goed te laten verlopen.



Het is dus een fabel dat meer ademen zorgt voor meer zuurstof in je systeem (dit kan zelfs leiden tot hyperventilatie). De balans tussen zuurstof en co2 is dan ook enorm belangrijk. Als je teveel co2 uitademt wordt ook de pH-waarde van ons bloed beïnvloedt, vergeet ook niet dat voeding en stress en bepaalde medicatie invloed heeft op je pH-waarde. En met de juiste zuurgraad / pH-waarde in je bloed functioneert je lichaam perfect!



De pH-waarde in ons systeem wisselt continu, maar bij hyperventilatie kan de zuurgraad van je bloed te hoog blijven. Ook dit kun je door middel van je ademhaling positief beïnvloeden.



Take home message: Minder ademen

Wees je bewust van hoe je ademt, let meermaals per dag op je ademhaling tijdens bezigheden zoals wandelen, TV kijken, tijdens je werk, achter je laptop of tijdens het koken.

Bewustwording van je adem is stap 1 – Speel je eigen detective.

