

Buikademhaling

Een eenvoudige oefening waar je veel profijt van hebt om te ontspannen in de buik en kalm te worden in het hoofd.

Het beste kun je deze oefening doen 's ochtends vlak na het wakker worden (even naar toilet en dan weer terug in bed) en 's avonds voor het slapen gaan. Maak er een vaste routine van, net zoals tandenpoetsen. Het kost maar enkele minuten tijd.

Ga op je rug liggen en leg je handen op je buik. Denk aan je buik. Waar zit ie en hoe voelt ie? Dan rustig ademen, terwijl je met je aandacht in je buik blijft zitten. Doe dit 5 tot 10 keer, rustig en ontspannen naar je buik ademen. Als je merkt dat je afdwaalt, weer rustig terug gaan naar de oefening. Geef niet te snel op. De aanhouder wint! Het effect van de oefening is dat je er 's morgens wakker en geconcentreerd van wordt, dat is een goed begin van de dag. En 's avonds wordt je er rustig en ontspannen van en val je zo in slaap.

Veel mensen die last hebben van constipatie merken dat de stoelgang beter op gang komt, doordat je de buik loslaat. Ook de spastische darm zal minder snel en minder vaak optreden door deze buikadem-oefening. Overdag tussen alle bedrijven door, kan het zijn dat je dan opeens aan je ademhaling denkt en je even lekker diep in de buik gaat zuchten. Zo kan je er weer even tegen.