

Ruglig, handen op ribben (costo-abdominale ademhaling)

Lig op de rug, met de armen op ruime afstand naast je
Buig de armen, zodat je de handen op de borst kunt leggen
Leg ze losjes neer en klem ze niet tegen de borst

Voel je de adembeweging onder je handen?
Volg deze beweging enige tijd, accepteer hoe die gaat
Het is wat het is

Stop er dan mee
Let dan op de luchtstroom, in en uit

Blijf de luchtstroom volgen met de aandacht
Stop er dan mee
Let opnieuw op de borstbeweging onder je handen en tegelijk op de luchtstroom
Als de lucht naar binnen gaat komt de borst wat omhoog, en hij zakt weer in als de lucht naar buiten gaat
Houd dit enige tijd vol

Stop er mee
Leg de handen nu losjes op de ribben
Laat de ellebogen wat meer van de ribben af komen, zodat de armen meer gebogen zijn
Voel je de adembeweging onder je handen?

Volg deze beweging enige tijd

Tegelijk kun je ook voelen dat de ribben breder en smaller worden
Houd dit enige tijd vol en stop er dan mee

Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?

Let opnieuw op wat voor beweging je onder de handen voelt
Merk je de beide bewegingen? De ribben heffen, ze komen omhoog en zakken weer
Neem de tijd om beide bewegingen tot je door te laten dringen
Als je uitademt, wordt de borst smaller

Stop met drukken, als de uitademing klaar is

Zorg dat er voldoende ruimte is tussen de armen en de ribben kast

Voel waar de handen op de borst terecht komen

Hoe meer onrustig (benauwd en angstig) je bent, des te hoger komen de handen te liggen

De borst komt omhoog en zakt weer in
Niet proberen de borstbeweging rustig en regelmatig te laten verlopen

Als je benauwd / angstig bent, dan is het natuurlijk dat de beweging niet rustig is
Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Volg de luchtstroom, voel of je door de neus ademt of door de mond

Luister ook of je de luchtstroom hoort
Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Voel je dat ze gelijk op gaan?

Concentreer je op de gelijktijdigheid, en volg die met al je aandacht

Hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of mond?

Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
De handen zakken naar beneden
Schuif de handen naar beneden, totdat ze tegen de zijkant van de borst komen te liggen
Neem hier voor de tijd en houd de handen losjes, niet klemmen

Het is net als boven op de borst, van omhoog komen en weer inzakken

Neem de tijd en voel of je ook de zijwaartse beweging kunt volgen
Hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of mond?

Hoe voelen de handen nu?

Maar tegelijk kun je de zijwaartse beweging voelen, ze worden breder en smaller

Versterk dit een beetje door de handen lichtjes tegen de borst aan te drukken

Laat de druk helemaal los en voel dat de inademing de borst weer breder maakt

Doe dit 4-5 keer en stop er dan mee
Voel hoe je nu ligt en ademt, neem hier de tijd
voor

Als je uitgerust bent, herhaal je de vorige stap

Herhaal dit nog een keer en neem weer rust
Neem de adembeweging goed waar
Let nu goed op: welke beweging is het eerste?

Probeer beide mogelijkheden uit
Laat de borst eerst heffen en daarna de
onderste ribben verbreden
Laat dan het verbreden voorop gaan en het
heffen volgen
Wat is het verschil tussen de twee
Houd dit enige tijd vol en stop er dan mee

Stop er mee

Druk zacht met uitademen en laat weer vieren
bij inademen, 4-5 keer

Is het vooral het heffen of juist het breder
worden, waarmee de adembeweging begint

Voel hoe dit is en hoe de ademhaling dan gaat

Voel hoe dit is en hoe de ademhaling dan gaat

Hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of
mond?

Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?

Het is belangrijk de persoon eerst gerust te stellen: het is natuurlijk dat de ademhaling onrustig is, als jezelf onrustig bent. Het idee dat regelmatig met buik ademen natuurlijk en zo maar even te 'doen' is, is typisch een idee van mensen. De natuurlijke (dus de spontane en niet bewust gecontroleerde) ademhaling is namelijk variabel! Dit geldt voor mensen en dieren. De mensen zijn de enige soort, die de ademhaling gaan sturen, zodra hij bewust is gemaakt of geworden.

Bovendien blijkt de ademhaling eigenlijk indirect te beïnvloeden te zijn via de extremiteiten en het hoofd: dit is ook een logisch vervolg op het waarnemen van de ademhaling in de borst. Let eens op de kaken en ontspan deze eens bewust. Het blijkt dat als je dat doet er bijna vanzelf een lage en volle inademing naar de buik ontstaat (zie de instructie 'kaken, tong, hals'). Of doe de instructie 'tijd, ruimte, lucht genoeg'. Als je de voorstelling aanbiedt dat men denkt dat er tijd of ruimte of lucht genoeg is om in te ademen, dan wordt de inademing vanzelf gemakkelijker. Of doe de instructie 'uitdrukking gezicht'. Als je de persoon helpt het gezicht te ontspannen, met name dat de ogen en mond niet samengeknepen zijn, maar los en 'breed' voelen, zodat het gezicht een glimlachende uitdrukking heeft, dan voelen de buik en maag ook zachter en breder.

Een tweede soort opties is om de armen en benen te gebruiken om de romp te beïnvloeden. De romp is de plaats van de adembeweging, maar deze beweging is eigenlijk moeilijk willekeurig te sturen, de armen en benen zijn veel makkelijker. Als de armen langs het lichaam liggen dan kun je de armen iets naar binnen en weer naar buiten rollen. De instructie heet 'armen zijwaarts'. Deze rolbeweging kun je maken tijdens in- en uitademen, of in het ademritme. Probeer eens hoe het is als je inademt tijdens naar buiten rollen van de armen, waarbij de handpalmen naar boven gericht zijn. Of probeer het omgekeerde, de armen naar binnen draaien, waarbij de handpalmen naar de onderlaag gericht zijn. Wat is het verschil? Het levert verrassende ontdekkingen op! De armen naar buiten draaien, betekent dat de schouderbladen naar mediaal bewegen (naar binnen), dit leidt vanzelf tot het openen van de borst: dus het versterkt de inademing naar de borst. Dit is een natuurlijke verruiming van de inademing, het kan juist prettig voelen! Want als je zo gemakkelijk inademt, wordt ook de buik erbij betrokken. Omgekeerd, als je de armen naar binnen draait, dan leidt dat tot het naar voren vouwen van de schouderbladen en dat verhindert juist het openen van de borst. Dus probeer uit wat meest comfortabel voelt, het zijn twee verschillende bewegingen die allebei voordelen en nadelen hebben.

De andere optie is om de knieën te gebruiken, de instructie heet 'knieën openen'. Die kun je ook openen en weer dicht laten vallen. Knieën openen wil zeggen, de beweging maken van naar buiten draaien van de benen, alsof je de benen optrekt naar je toe. Benen worden dan iets korter, en ze trekken het bekken iets naar beneden toe. Als het bekken iets kantelt naar beneden toe dan wordt de onderrug holler. Probeer dat eerst te voelen. Als dat lukt en het draaien van de benen voelt natuurlijker aan, en niet geforceerd, dan wordt de onderrug holler en dit gaat samen met een uitbolling van de buik. En dus een inademing! Als het geforceerd gaat echter dan span je de buikwand iets aan en dat verhindert juist de inademing naar de buik.

In de opleiding gaat het 'om ademen met het gehele lichaam', in het Amerikaans 'Whole body breathing'. Er is een hoofdstuk van mijn hand hierover in het handboek 'Principles and practice of Stress management' uitgegeven door Guilford press, en onder redactie van Paul Lehrer, 2007, er komt een herziene editie aan in 2020. In de opleiding gaat de presentatie 'Functioneel Ademen' hierover. Zie ook het boekje van Yvonne Esser 'Ruimer ademen, vrijer leven' en natuurlijk mijn handboek 'Ontspanningsinstructie'. Hier staan alle genoemde instructies in, met daarbij een uitvoerige toelichting.