

## 23 UITBREIDING BUIKSTOTEN

De 'my body, my temple'- cultuur zorgt ervoor dat de populaire pers steeds vaker aandacht besteedt aan de ademhaling. Of dit goed of slecht nieuws is, valt te betwisten. 'Een citrytrip naar je lichaam', zoals in een metro van 3 mei 2018 staat te lezen, kan je nog meer van jezelf vervreemden. Desalniettemin bevat datzelfde artikel interessante buikstoten. Mare Hotterbeekx heeft het woord: Ademhaling is de sleutel Wie het graag iets concreter ziet, kan beginnen met deze reeks ademhalingsoefeningen. Laagdrempelig en effectief, wat wil je nog meer?

### 1. Voor slaapkoppen

Geraak je 's ochtends moeilijk uit bed? Dan is de vuurademhaling iets voor jou. Ga ergens comfortabel zitten en adem krachtig uit via je neus. Span daarbij je buikspieren en je middenrif aan. Zodra je je buikspieren ontspant, zal je merken dat de lucht bijna vanzelf naar binnen stroomt. Je voelt het 'losschieten' van het middenrif - inademen een reflex is en passief kan gebeuren. Ditzelfde effect verkrijg je door 'hop' heel krachtig te herhalen. Maak je 'P' sterk. De 'P' is een explosieve klank, je maakt hem met je lippen. Door spanningen in je lippen te stoppen, ontspant je middenrif en hebben je reflexen vrij spel. De lucht vloeit naar binnen.

### 2. Voor stresskippen

Heb je een moeilijke vergadering op stapel staan? Dan is de overwinnaarsademhaling perfect om je focus te vinden. Je begint door je hand voor de je mond te plaatsen, alsof je op het punt staat om een raam of een glas te beslaan. Doe daarna je mond dicht en adem door je neus, terwijl je nog altijd doet alsof je een glas wil beslaan. Je klinkt hierdoor een beetje als Darth Vader van 'Star Wars', maar dat kan dat gevoel van onoverwinnelijkheid alleen maar ten goede komen!

### 3. Voor twijfelaars

Last van onrust? Dan is deze ademhaling wellicht iets voor jou. Deze techniek brengt de linker- en de rechterhersenhelft in balans. Ondermeer Hillary Clinton is fan. Neem je rechterhand, waarbij je duim, pink-, en ringvinger omhoog blijven. De andere vingers laat je rusten op de binnenkant van je handpalm. Plaats vervolgens de duim tegen je rechterneusgat, zodat dit volledig geblokkeerd blijft. Adem in door je linkerneusgat, waarna je je duim van neusgat verwisselt en uitademt via je rechterneusgat. Wissel van kant en herhaal die beweging een aantal keer. Deze ademhaling kwam eerder aan bod in deze cursus als 'alternate nostril breathing'. Het is interessant om deze buikstoten te ontdekken in verschillende poses. (Staand, liggend, zittend, voorover hangend, hurkend, ... ). Wees aandacht voor de kleine verschillen.