

Het oefenen van de ademhalingstechniek met behulp van EZ- air

Doel: verbeteren van de ademhaling ter bevordering van innerlijke rust en het lichamenlijk en geestelijk welzijn.

Ademtechniek: een goede ademtechniek in rust (tijdens zit of lig) omvat:

- een regelmatige ademhaling
- een voldoende diepe ademhaling
- een ademhaling die geen kracht kost
- een ademhaling die vooral in de buik plaatsvindt zonder dat beweging voel- of zichtbaar is in de schouders
- een normale ademhaling overdag is rond de 10-12x per minuut. Boven 15x per minuut is verhoogd. Voor het trainen van innerlijke rust is een ademfrequentie van ongeveer 6x per minuut gewenst.

Oefentijd: tenminste 2x per dag 5 minuten in afzondering en verder 2x per dag een aandachtsmoment gedurende activiteiten.

Werkwijze:

Stap 1: inzicht krijgen in de eigen ademhaling.

Druk op de knoppen net zolang tot een benadering is gevonden van de eigen ademhaling en vul deze in het onderstaande schema in.

Breath/minute	Cycle Duration
Breath In	Hold In (s) (adempauze na uitademing)
Breath out	Hold Out (s) (adempauze na inademing)

Stap 2: streven naar een rustige, regelmatige buikademhaling

Verminder het aantal ademhalingen per minuut geleidelijk (slechts enkele tienden van een seconde verschil per oefening) tot uiteindelijk de onderstaande ademfrequentie wordt bereikt.

Breath/minute	Cycle Duration
6.0	10
Breath In	Hold In (s) (adempauze na uitademing)
3.5	1,0
Breath out	Hold Out (s) (adempauze na inademing)
4,0	1,5

Opmerking:

- het veranderen van de ademhaling kan aanvankelijk verwarring geven en een vreemd gevoel. Oefen dan niet te lang en accepteer dat verandering tijd kost. Overleg bij twijfel met uw biofeedback therapeut
- Bij duizeligheid, ga terug naar een sneller ademtempo en pas de in- en uitademtijd aan zodat de duizeligheid verdwijnt.