

## Lesmateriaal voor Beginners: Breathwork (Ademhalingsoefeningen)

Dit lesmateriaal is ontworpen om ademhalingsoefeningen op een zeer eenvoudige en begrijpelijke manier uit te leggen. We beginnen met de basisprincipes en gaan daarna door naar de oefeningen, met een makkelijk te volgen schema.

---

### Wat is Breathwork?

Breathwork betekent "ademhalingsoefeningen" doen om je lichaam en geest te kalmeren. Het is een manier om je ademhaling bewust te controleren, zodat je je beter voelt, minder stress hebt en meer energie krijgt.

---

### Waarom is ademhaling belangrijk?

Ademhaling heeft veel invloed op je lichaam en geest. Wanneer je stress hebt, adem je vaak snel en oppervlakkig. Door rustig en diep adem te halen, kun je je zenuwstelsel kalmeren en je lichaam ontspannen.

---

### Basisprincipes van ademhalen

#### 1. Diep ademhalen (buikademhaling):

- Adem diep in door je neus.
- Laat je buik omhoog komen (in plaats van je borst).
- Adem rustig uit door je mond en voel je buik weer naar beneden gaan.
- Dit helpt je om volledig te ademen en je zenuwstelsel te kalmeren.

#### 2. Rustig ademen:

- Adem langzaam in en uit.
  - Dit helpt om je hartslag te verlagen en je stress te verminderen.
- 

### Schema van ademhalingsoefeningen

Oefening	Hoe doe je het?	Hoeveel keer?	Tijd
<b>Oefening 1: 4-7-8 ademhaling</b>	1. Adem in 4 seconden door je neus. 2. Houd je adem 7 seconden vast. 3. Adem uit 8 seconden door je mond.	4 keer herhalen	1-2 minuten
<b>Oefening 2: Diepe buikademhaling</b>	1. Adem in door je neus en voel je buik omhoog komen. 2. Adem uit door je mond en laat je buik naar binnen zakken.	5-10 minuten	5-10 minuten
<b>Oefening 3: Box Breathing</b>	1. Adem in 4 seconden door je neus. 2. Houd je adem 4 seconden vast. 3. Adem uit 4 seconden door je mond. 4. Houd je adem 4 seconden vast.	4-8 keer herhalen	2-3 minuten

---

## **Stap-voor-stap uitleg van de oefeningen**

### **Oefening 1: 4-7-8 Ademhaling**

Deze oefening helpt om snel te ontspannen en stress te verminderen.

#### **Hoe doe je het?**

1. Zit comfortabel, adem rustig in door je neus en tel tot 4.
2. Houd je adem 7 seconden vast.
3. Adem langzaam uit door je mond terwijl je telt tot 8.
4. Herhaal dit 4 keer.

**Waarom?** Deze ademhaling helpt je om je hartslag te verlagen en je zenuwstelsel te kalmeren.

---

### **Oefening 2: Diepe Buikademhaling**

Deze oefening helpt je om diep adem te halen en je buik te gebruiken.

#### **Hoe doe je het?**

1. Leg een hand op je buik en de andere op je borst.
2. Adem langzaam in door je neus en voel je buik omhoog komen.
3. Adem rustig uit door je mond en voel je buik weer naar binnen gaan.
4. Herhaal dit 5-10 minuten.

**Waarom?** Door diep in je buik te ademen, krijg je meer zuurstof in je longen en kalmeer je je lichaam.

---

### **Oefening 3: Box Breathing (doos ademhaling)**

Deze oefening helpt je om je focus te verbeteren en je geest te kalmeren.

#### **Hoe doe je het?**

1. Adem in door je neus gedurende 4 seconden.
2. Houd je adem 4 seconden vast.
3. Adem langzaam uit door je mond gedurende 4 seconden.
4. Houd je adem weer 4 seconden vast.
5. Herhaal dit 4-8 keer.

**Waarom?** Dit helpt je om je ademhaling onder controle te houden en stress los te laten.

---

## Waar en wanneer kun je ademhalingsoefeningen doen?

- **Thuis:** Zoek een rustige plek en doe de oefeningen.
  - **Op je werk:** Doe een korte ademhalingsoefening als je je gestrest voelt.
  - **In de natuur:** Adem diep in de frisse lucht.
  - **Bij stress:** Gebruik ademhaling om je kalm te houden tijdens moeilijke momenten.
- 

## Samenvatting

- **Ademhaling is een krachtig hulpmiddel** om stress te verminderen en je lichaam te ontspannen.
- Begin met de eenvoudige ademhalingsoefeningen zoals de 4-7-8 ademhaling, diepe buikademhaling, en box breathing.
- **Doe de oefeningen dagelijks**, zelfs al is het maar 5 minuten. Na verloop van tijd zul je merken dat je je rustiger en meer gefocust voelt.