

# Stress Less Bieb



Femke de Weerd  
burn-out & stresscoach

**Copyright ©2021 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van de schriftelijke informatie van de Stress less bieb. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

## Wat doet stress met je ademhaling?

Wanneer je lichaam in je vecht of vlucht stand schiet je heeft je lichaam snel en kort zuurstof nodig. Je begint automatisch alleen in borstkas te ademen. Misschien herken je wel het gevoel dat je heel kort en vluchtig begint te ademen. Wanneer je bijvoorbeeld iets spannends moet doen, zoals een presentatie geven, een examen doet of een spannend gesprek moet voeren. De spanning in je schouders en nek neemt toe en het voelt soms alsof je keel wat wordt dicht geknepen. Wanneer je praat voelt het alsof je wat buitenadem raakt.

Uiteindelijk kan het voelen als hyperventileren. Dat is een stress reactie van het lichaam. Heel veel mensen ademen niet diep genoeg en dat komt omdat we over het algemeen te veel in de stress modus staan.

Van nature ademen we als mensen in onze borstkas en onze onderbuik. De onderbuik bolt dan automatisch op wanneer je inademt en zakt weer in bij de uitademing. Bij kinderen kun je dit proces nog goed zien, die doen dit heel automatisch nog.

### Ademhalingsoefeningen:

#### Oefening 1:

Je kunt een groot/breed rietje pakken en daar rustig door beginnen te ademen. Neem diepe teugen zuurstof naar binnen. Het rietje zorgt ervoor dat je ademhaling kalmeert.

#### Oefening 2:

Leg je handen op je onderbuik en duw met je ademhaling je handen naar voren met de inademing en laat het weer zakken bij de uitademing.

#### Oefening 3:

Leg je middelvinger op je voorhoofd tussen je ogen en gebruik je ringvinger en je duim om een neusgat dicht te drukken. Zo doe je een inademing en een uitademing door één neusgat en dan druk je met je andere vinger de andere neusgat dicht en doe je daar ook een inademing en een uitademing. Dit doe je net zolang tot je jezelf weer kalm voelt en je voelt dat je weer goed in je onderbuik ademhaalt.

### Neem de tijd voor de oefeningen

Om jezelf weer te leren juist te ademen moet je de tijd nemen om dit ook eigen te maken. Experimenteer met de verschillende oefeningen om ze te proberen en te ontdekken welke voor jou het beste werkt.

**Tip: Zet een wekker om jezelf te herinneren aan je ademhalingsoefeningen** zodat je ook echt je ademhaling weer leert kennen. Het zijn simpele oefeningen die je overal kan uitvoeren: Op het toilet, bij de kassa, achter je bureau, tijdens een wandeling, etc.

Het begint allemaal bij het bewust inzetten van nieuwe gewoontes!