

# Ademhalingsoefening - ontspanning

## Effect

- ☀️ Bijnierschors herstellen (cortisol gevoeligheid verhogen na stress).
- ☀️ Parasympaticus (rust) activeren
- ☀️ Tegen bezorgdheid, ongerustheid.

## Duur

1 sessie = 1:30 minuten

In totaal → 4 x herhalen = ongeveer 6 minuten. Zo vaak te herhalen als wenselijk.

## Uitvoering

Ga ontspannen zitten en kijk naar een punt aan de horizon, liefst iets naar boven

- ☀️ 4 keer diep in en uitademen in 1 minuut  
→ 5 sec inademen, 5 sec uitademen, 5 sec apneu\*
- ☀️ Daarna in totaal 30 seconden: 5 keer snel diep in en uitademen + uitademingsapneu tot 30 seconden volgemaakt zijn

Voor betere slaap: uitvoering in bed zonder 5x snel diep in- en uitademen.

\* Apneu = ademstilstand, in dit geval 'het uitstellen van inademen'