



Ademhalingsoefening: De 4-7-8 Methode

Inleiding:

Ademhalen doen we de hele dag door, vaak zonder erbij stil te staan. Toch is de manier waarop we ademen van grote invloed op ons welzijn. Bij stress of spanning ademen we vaak oppervlakkig en snel, wat signalen van onveiligheid naar ons lichaam stuurt. Door bewust adem te halen, kunnen we dat patroon doorbreken.

De 4-7-8 ademhalingstechniek is ontwikkeld door Dr. Andrew Weil, een Amerikaanse arts en pionier op het gebied van integratieve geneeskunde en is ontwikkeld om je zenuwstelsel tot rust te brengen. Het vertraagt je hartslag, verlaagt je bloeddruk en activeert je parasympatisch zenuwstelsel – ook wel het "rust- en herstel"-systeem van je lichaam genoemd.

Regelmatige beoefening kan helpen bij:

- Het verminderen van angst en piekergedachten
- Het verbeteren van je slaapkwaliteit
- Het verlagen van lichamelijke spanning of hartkloppingen
- Het bevorderen van focus en helderheid
- Het herstellen van je energiebalans tijdens drukke werkdagen

Deze oefening is eenvoudig, effectief en overal toe te passen – thuis, op je werkplek, in de trein of zelfs in bed. Slechts één of twee minuten per keer kunnen al een merkbaar verschil maken in hoe je je voelt.

Je hebt niets nodig behalve een paar minuten stilte en je ademhaling.

Oefening – 3 tot 4 herhalingen:

1. Zit rechtop en comfortabel. Sluit eventueel je ogen.
2. Adem in door je neus gedurende 4 seconden
3. Houd je adem vast gedurende 7 seconden
4. Adem langzaam uit door je mond gedurende 8 seconden
5. Herhaal dit patroon 3 tot 4 keer

Tip: Adem in rustig tempo, zonder te forceren. Je kunt je handen op je buik leggen om je adem beter te voelen.



Reflectie:

Hoe voelde mijn lichaam vóór de oefening?

(Spanning, onrust, snelle ademhaling...)

Wat merkte ik tijdens het ademen op?

(Hartslag, gedachten, ontspanning...)

Hoe voel ik me nu, na de oefening?

(Rustiger? Helderder? Onveranderd?)

Wanneer zou ik deze oefening opnieuw kunnen inzetten in mijn dag?

(Bij stress, voor een gesprek, na werk...)