

## OEFENINGEN VOLLEDIGE YOGA ADEMHALING

De Volledige Yoga Ademhaling is een belangrijke ademhaling om te beheersen om de longcapaciteit te vergroten. Het is een goede oefening om je adem te controleren, te verdiepen, te vertragen en te verlagen.

### **1. Oefen de Volledige Yoga Ademhaling**

Kom comfortabel zitten. Mocht je het prettiger vinden dan kan je deze ademhalingsoefening ook al liggend doen. Om je adem beter te voelen kan je ook een hand op de buik plaatsen en een hand op de borst.

Adem in door je buik, borst, keel (4 seconden) – adem uit en ontspan je buik, borst, keel (4 seconden). Herhaal dit 5 keer

### **2. Verlengde Volledige Yoga Ademhaling**

Wanneer je je comfortabel voelt met de Volledige Yoga Ademhaling kan je deze steeds voller en langzamer maken. Zowel de inademing als de uitademing kan je verlengen, beide ongeveer even lang.

- Adem in door je buik, borst, keel (4 seconden) – adem uit en ontspan je buik, borst, keel (4 seconden). Herhaal dit 2-3 keer
- Adem in door je buik, borst, keel (5 seconden) – adem uit en ontspan je buik, borst, keel (5 seconden). Herhaal dit 2-3 keer
- Adem in door je buik, borst, keel (6 seconden) – adem uit en ontspan je buik, borst, keel (6 seconden). Herhaal dit 2-3 keer

### **3. Verlengde Uitademing**

Bij deze ademhalingsoefening wil je de volledige uitademing geleidelijk aan steeds langzamer maken. De inademing is steeds diep in 4 seconden. Het kan helpen om de handen in de flanken te plaatsen. Bij de inademing voel je je ribben duwen in de handen. Bij de uitademing blijf je zo lang mogelijk met de flanken tegen je handen duwen, tot

uiteindelijk ook de flanken ontspannen. Adem in totaal **5 tot 6 keer in en uit**. Volg zelf je adem en verleng de adem zoals het bij jou past. Onderstaande kan je als leidraad nemen.

- Adem in (4 seconden), adem uit (6 seconden)
- Adem in (4 seconden), adem uit (8 seconden)
- Adem in (4 seconden), adem uit (10 seconden)
- Adem in (4 seconden), adem uit (12 seconden)