

## Ontspannen door ademhaling

Op een goede manier ademen is belangrijk voor je lichaam. Na een behandeling of tijdens een verblijf in het ziekenhuis, kan het zijn dat je wat gespannen of zenuwachtig bent, pijn hebt of erg moe bent. Daardoor is het goed mogelijk dat je te snel en/of te oppervlakkig aan het ademen bent.

Door een paar stappen te volgen, kun je ervoor zorgen dat je ademhaling weer rustiger en dieper wordt. Hierdoor voel je je rustiger en kun je beter ontspannen. Ook voel je je beter (in je hoofd) en energiever (in je lichaam).



## Ontspannen door ademhaling

Op een goede manier ademen is belangrijk voor je lichaam. Na een behandeling of tijdens een verblijf in het ziekenhuis, kan het zijn dat je wat gespannen of zenuwachtig bent, pijn hebt of erg moe bent. Daardoor is het goed mogelijk dat je te snel en/of te oppervlakkig aan het ademen bent.

Door een paar stappen te volgen, kun je ervoor zorgen dat je ademhaling weer rustiger en dieper wordt. Hierdoor voel je je rustiger en kun je beter ontspannen. Ook voel je je beter (in je hoofd) en energiever (in je lichaam).



### **5 stappen om je ademhaling te verbeteren en daardoor te ontspannen:**

1. Probeer zo comfortabel mogelijk te gaan liggen of zitten.
2. Ga rustig door de neus in ademen; vervolgens blaas je rustig en lang uit via je mond.
3. Leg je handen op je onderbuik en voel heel bewust je handen op je buik liggen.
4. Voel hoe je ademhaling naar je handen toegaat. Bij iedere adem, voel je dat je verder richting je handen en je buik komt.
5. Probeer met je gedachten de ademhaling nog verder naar beneden te krijgen en naar je benen te begeleiden.

### **5 stappen om je ademhaling te verbeteren en daardoor te ontspannen:**

1. Probeer zo comfortabel mogelijk te gaan liggen of zitten.
2. Ga rustig door de neus in ademen; vervolgens blaas je rustig en lang uit via je mond.
3. Leg je handen op je onderbuik en voel heel bewust je handen op je buik liggen.
4. Voel hoe je ademhaling naar je handen toegaat. Bij iedere adem, voel je dat je verder richting je handen en je buik komt.
5. Probeer met je gedachten de ademhaling nog verder naar beneden te krijgen en naar je benen te begeleiden.