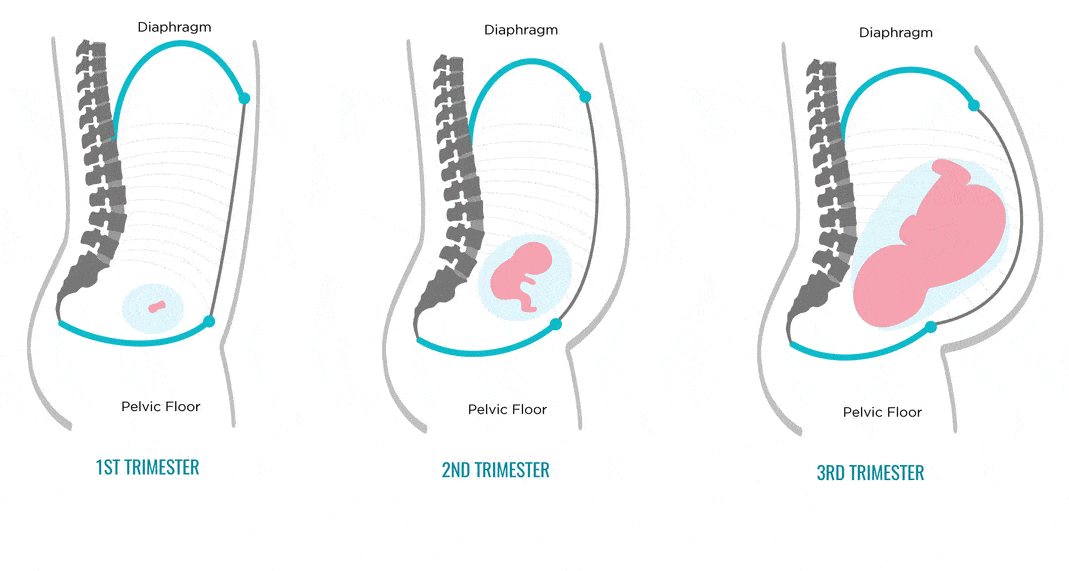
**De adem helpt je om rust, ontspanning en focus te creëren in je lichaam.**

Adem

De adem heeft een centrale rol in de yogaleer: de diepte van de adem is de maat voor levensenergie. Emoties zoals lust, woede, vreugde en rouw worden door de adem verduidelijkt, maar ook de staat van helderheid en rust worden door adempatronen begeleid. Eenvoudig gezegd, je emoties uiten zich in je adem. Merk nu maar eens hoe je ademt: hoe snel, hoe diep, en waar beweegt je lichaam op het ritme van je adem?

De adem functioneert aan de ene kant onbewust, aan de andere kant kunnen wij ze ook bewust inzetten. Tijdens de zwangerschap en als de weeën zijn begonnen, adem je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de baby. Een lage buikademhaling geeft ontspanning. Endorfine komt vrij en werkt pijn verlagend. Een hoge borstademhaling geeft spanning en spierspanning. Adrenaline komt vrij en werkt pijn verhogend.



## **Buikadem**

Tijdens de buikadem wordt gebruik gemaakt van het diafragma. Het diafragma gaat naar beneden tijdens de inademing en bij de uitademing veert het weer terug. Kijk maar eens naar het filmpje hierboven. (In Word beweegt dit filmpje vanzelf in andere programma’s moet je soms even op het filmpje klikken).   
Op de inademing gaat het dakje van je buik omlaag en zet je buik uit en je bekkenbodem gaat naar beneden. Op de uitademing gaat alles weer terug naar binnen en het dakje van je buik omhoog. Het uitzetten van de buik en bekkenbodem, kan alleen gebeuren wanneer deze spieren ontspannen zijn. Zoals hierboven al uitgelegd, spant de bekkenbodem en onderbuik zich al snel aan, bij inspanning, emoties en gedachten. Het leren ontspannen, zal dus even tijd kosten, maar is zeker de moeite waard.

Door een goede buikadem wordt:

- Op een evenwichtige manier zuurstof en koolstofdioxide uitgewisseld.

- Goede werking voor hersens en zenuwen, beter kunnen omgaan met kritieke situaties.

- Antidepressieve werking: je voelt je positiever, moediger.

- Worden de darmen geactiveerd en de organen in de buik worden gestimuleerd.

- Het hart ontlast.

- De longencapaciteit optimaal benut.

- Blokkades in de energiebanen opgeheven.

- De baby wordt op een zachte manier gemasseerd.

Je kunt de buikadem oefenen: liggend, zittend, in de zijligging, staand en in de kathouding (= op handen en knieën)

Oefening:

Ga rustig zitten…

* Neem waar hoe je op dit moment ademt, maar verander je adem niet.
* Waar begint de beweging van de adem, waar eindigt hij? Wat is het ritme?
* Leg je handen op je buik.
* Adem op een rustige manier naar je handen toe.
* Voel dat je buik beweegt als je ademt, op de uitademing komt de buik naar binnen, op de inademing ontspannen de buikspieren en komt de buik naar buiten. Hetzelfde gebeurt met de bekkenbodemspier, zoals in het filmpje hierboven.
* Is het voor jou lastig om met je adem naar de buik toe te gaan: kom dan liggen met de voeten op de grond iets wijder dan heupbreedte en laat de knieën tegen elkaar vallen, druk met je handen de buik bij de uitademing leeg en bij de inademing ontspan je de buikspieren en geef je de buik met je handen de ruimte om weer vol te raken.
* Geef je buik nog meer ruimte bij de inademing, door je handen losjes op de buik je te leggen, voel dat je buik er naartoe gaat, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen.
* Neem je handen van je buik en voel hoe je nu ademt.
* Wat voor gevoelens komen naar boven?

De bekkenbodem is een prachtige spiergroep. Er is een basisspanning die zorgt dat jij steeds in evenwicht blijft wanneer je beweegt. Bij elke beweging die je doet, helpen deze spieren mee. Ze houden ook alle organen netjes op zijn plek.   
Helaas is bij veel mensen deze spiergroep te gespannen. Met name door angst en stress, maar ook omdat wij vrouwen ons vaak knapper voelen met een ingetrokken buik. Zoals je net hebt gelezen is een buikadem makkelijker met een ontspannen buik, niet ingetrokken dus. Voor de bekkenbodem is dat niet anders! Je zult merken dat het alleen zal lukken wanneer jij je op je gemak voelt.

Afbeelding met fles, parfum, sinaasappel

Automatisch gegenereerde beschrijving

Nu moet er binnenkort een baby door je bekkenbodem. Tijdens de bevalling zal de bekkenbodem zo oprekken dat er 10 cm ruimte wordt gemaakt om de baby geboren te laten worden. Het rekken van deze spier gaat een stuk makkelijker wanneer het kan ontspannen. Trek maar eens aan je vinger wanneer je deze aanspant en wanneer je deze ontspant. Merk je verschil? Je bekkenbodem kunnen voelen en bewust kunnen ontspannen, en weten welke houdingen je daarbij kunnen helpen, zal veel schelen tijdens je bevalling. Dus oefen regelmatig in het ontspannen van je bekkenbodem. Begin bij het kunnen aanspannen, alsof je hoognodig naar de wc moet. Dan weet je waar je bekkenbodem zit. Probeer daarna maar is op de wc naar je bekkenbodem te ademen. Dat zal zeker ook het poepen bevorderen. Veel zwangere vrouwen hebben last van obstipatie. Op de juiste manier zitten en ontspannen kan al een beetje helpen, even als genoeg vezels eten en voldoende drinken.

Het ontspannen van je bekkenbodem gaat automatisch wanneer je poept. Maar wanneer je gewoon ligt, ademt naar je buik en bekkenbodem zul je echt niet zomaar gaan plassen. Je sluitspieren blijven dan netjes dicht. Andersom is ontspannen naar je bekkenbodem ademen wanneer je erg nodig moet plassen best lastig.

Het sterker maken van deze spier is nu niet nodig. Dat komt wel weer na de bevalling. Dan is dat wel heel belangrijk om later problemen als incontinentie en verzakkingen te voorkomen.

Heb je nu last van stressincontinentie, verlies je urine wanneer je moet niezen bijvoorbeeld? Waarschijnlijk is je bekkenbodem dan te gespannen. Oefenen in ontspanning is voor jou dan extra belangrijk. Hoe heerlijk, je huiswerk is; ontspannen!

Afbeelding met schets, tekening, illustratie, kunst

Automatisch gegenereerde beschrijving