

## Oceaan ademhaling



### **Waarom je het zou doen:**

Als je op zoek bent naar een ademhalingsoefening die je tegelijkertijd laat ontspannen en meer energie geeft.

Deze ademhalingsoefening is gebaseerd op een ademhalingsoefening uit de yoga en heet Ujjayi ademhaling of oceaanademhaling.

De versie die we staan toe te passen kan heel goed dienen als warming up voordat je een buiten activiteit (bijvoorbeeld cardio wandelen of hardlopen) gaat doen. Het geluid van de op en neergaande golven aan een strand, dat hoort bij deze ademhaling, maakt het mogelijk om je ademhaling te synchroniseren met je beweging waardoor deze meer ritmisch wordt.

### **De voordelen van de oceaanademhaling:**

Heeft een balancerende invloed en helpt de geest en het lichaam te kalmeren en bereidt je prima voor op een inspanning.



De voordelen:

- Verhoogt de hoeveelheid zuurstof in het bloed
- Verwarmd
- Vermindert spanning
- Balanceert de bloeddruk en de hartslag
- Geeft energie (tintelend gevoel)
- Reinigt en verfrist geest en lichaam
- Verhoogt gevoelens van aanwezigheid (aard)

### **Hoe doe je het?**

Volg deze stappen:

Ga in een mooie rechte houding staan met je armen langs je lichaam.

Sluit je lippen en begin in en uit te ademen door je neus.

Neem een inademing door je neus die iets dieper dan normaal is. Adem langzaam door je neus terwijl je de spieren in je keel wat aanspant. Je in en je uitademing zijn gelijk.

Herhaal dit 5 keer.

Breng nu je handen naar je borst. Op een inademing gaan je armen naar buiten en op een uitademing gaan je armen weer naar je borst.

Herhaal ook dit 5 keer.

Breng je armen weer naast je lichaam. Op een inademing gaan je armen recht omhoog en je kijkt naar je duimen en op een uitademing gaan je armen helemaal naar beneden. Je handen zo dicht mogelijk bij de grond.

Op een inademing beur je je kin op en maak je je rug lang en je houd je handen beneden. Op een uitademing breng je je hoofd weer naar je schenen en op een inademing ga je weer rechtop staan.

Herhaal ook dit 5 keer.

### **Het geluid van de oceaan.**

Het geluid dat lijkt op het komen en gaan van de golven op het strand hoort bij deze oefening en om deze aan te leren kun je het volgende doen:

Doe je mond open en maak het geluid dat hoort bij het bewasemen met je uitademing van een spiegel. Het klinkt als "HAAAAAh".

Houd je mond open en adem in met hetzelfde geluid.



Oefen hier mee en sluit vervolgens je lippen en maak hetzelfde geluid (kun jij alleen horen) door in en uit te ademen door je neus.

### **Wanneer doe je het?**

**Wanneer je opgewonden of onrustig bent:** Deze ademhaling heeft een balancerende invloed op je zenuwstelsel je kunt snel een rustgevend effect opmerken.

**Bij het (buiten) bewegen:** Als warming up voor aërobe oefeningen, zoals (hard)lopen of fietsen. Er zijn topsporters die deze oefening hebben opgenomen in de dagelijkse trainingen om de ademhalings efficiëntie te verbeteren. Experimenteer hiermee zelf en kijk of je beter herstelt.

Bron: thehouseofyoga.com (aangepast)

### **Natuurmoment:**

Voor ons mensen is het beschikbaar zijn van zuurstof van levensbelang. Maar wist je dat zuurstof pas in onze atmosfeer is gekomen als een afvalproduct.

Bij het ontstaan van de aarde (ca. 4,5 miljard jaren geleden) bevatte de atmosfeer geen zuurstof maar voor het belangrijkste deel CO<sub>2</sub>, Koolstofdioxide. Met de komst van eerst bacteriën en later de algen en planten ontstond er ook een bijzonder proces dat we fotosynthese noemen. Dit gebeurt in het groene gedeelte van de planten: met behulp van zonne-energie, water en koolstofdioxide maken de planten glucose en als "afvalproduct" komt hierbij zuurstof vrij.

Maar dat is nog niet alles; Verschillende planten produceren stoffen die zorgen voor een verlaging van de bloeddruk door activatie van het autonome zenuwstelsel en dat geeft een boost aan het immuunsysteem.

Hoe diverser de beplanting in een park of natuurgebied, hoe meer verschillende etherische stoffen en er in de lucht zitten.

Wandelen in de natuur geeft een verhoging van de 'natural killer cells', die kankercellen opzoeken en vernietigen. Dat draagt bij aan langdurige bescherming tegen het ontwikkelen van kanker.

Daarnaast wordt er een afname gevonden van bepaalde cellen die vaak aanwezig zijn bij chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en depressie. Ook de positieve effecten op wondgenezing en infecties door wandelen in de natuur zijn vanuit deze toegenomen immuunfunctie te verklaren.

Daarnaast staan planten ook aan de basis van de voedselketen.

Bron: IVN, o.a. factsheet voor artsen