

Inzicht in jouw ademhaling

Je hebt zojuist de oefening 'de ademhalingstekening gedaan', waarbij je gedurende 3 minuten jouw ademhaling hebt getekend.

Vervolgens heb je het aantal 'golfjes' bij elkaar opgeteld en gedeeld door 3.

Je hebt nu jouw aantal ademhalingen per minuut berekend.

Bekijk hieronder wat jouw resultaat is:

Aantal ademhalingen per minuut	
Tussen 6 en 10	Je ademhaling is tijdens ontspanning erg rustig. Top!
Tussen 10 en 12	Je ademhaling is normaal. Dit is de medische norm, voor een normale ademhaling
Meer dan 12	Je ademhaling is aan de hoge kant tijdens ontspanning, dit mag lager

Wat betekent dit voor jou?

Als je een ademhalingsfrequentie van meer dan 12 ademhalingen per minuut hebt kan dit het volgende betekenen:

- **Je bent te gespannen.** Je basis spanningsniveau is te hoog, zelfs tijdens rust of ontspanning.
- **Je ademt verkeerd.** Je ademt te snel en te oppervlakkig waardoor je meer zuurstof nodig hebt.
- **Een combi van beide:** doordat je gespannen bent adem je verkeerd. Of juist andersom: doordat je verkeerd ademt ontspan je niet voldoende en blijft jouw basisspanning op een hoog niveau.

Wat kun je nu doen?

Door beter op je ademhaling te letten en te oefenen om langzamer en dieper te ademen, zul je merken dat je je meer ontspannen gaat voelen.

Ademhalingsoefeningen helpen je rustig te blijven of te worden tijdens stressvolle situaties.

Daarnaast kun je ademhalingsoefeningen ook preventief inzetten door op vaste momenten van de dag de tijd te nemen om rustiger te ademen.