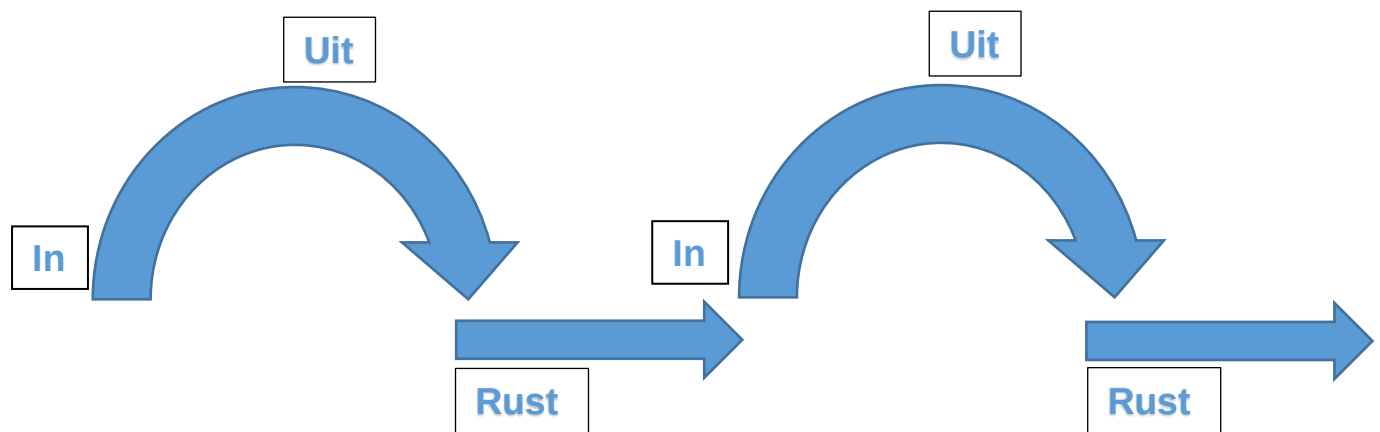


## De ademhaling

De ademcyclus bestaat uit 3 onderdelen:

- de inademing
- de uitademing
- een rustpauze



Bij de inademing komt de lucht in de buik.  
Uw buik wordt bol.



Bij de uitademing gaat de lucht uit de buik.  
Uw buik wordt plat.

Tijdens de rustpauze laat u de ademcyclus  
weer vanzelf opgang komen

## **Buikademhaling**

### ***In liggende houding:***

- Zorg dat u goed en ontspannen ligt.
- Probeer uzelf te ontspannen door eerst alle spieren (een voor een) aan te spannen en vervolgens weer te ontspannen.
  - Begin bij de voeten, trek uw tenen naar u toe en laat los (3x)
  - Span uw kuit aan en laat los (3x)
  - Span uw bovenbenen aan en laat los (3x)
  - Doe dit ook met billen, buik, schouderbladen, armen, handen, gelaat
- Leg vervolgens uw hand op uw buik, met uw duim ter hoogte van de navel.  
(*In plaats van uw hand kunt u ook een boek op uw buik leggen.*)
- Adem in → zorg dat u met uw buik uw hand omhoog drukt.
- Adem uit → druk met uw hand uw buik weer naar beneden.
- Rustpauze.

Herhaal deze oefening 5 keer achter elkaar. Doe deze oefening niet te lang, om te voorkomen dat u duizelig wordt.

### ***In zittende houding:***

- Ga rechtop in een stoel zitten.
- Probeer spanning in uw lijf los te laten
- Leg uw hand op uw buik, met uw duim ter hoogte van uw navel.
- Adem in → zorg dat u met uw buik uw hand omhoog drukt.
- Adem uit → druk met uw hand uw buik weer naar beneden.
- Rustpauze.
- Herhaal deze oefening 5 keer achter elkaar. Doe deze oefening niet te lang, om te voorkomen dat u duizelig wordt.

### ***In zittende houding, met stemgeving:***

- Ga rechtop in een stoel zitten.
- Probeer spanning in uw lijf los te laten
- Leg uw hand op uw buik, met uw duim ter hoogte van uw navel.
- Adem in → zorg dat u met uw buik uw hand omhoog drukt.
- Adem uit → en maak hierbij het geluid /KSST/, /PSST/, /SSST/

### ***Loslaatoefeningen***

- Adem in (door de neus) en houd de /s/- klank aan. Doe dit krachtig.
- Doe dit een paar keer.
- Doe dit hetzelfde met de /f/-klank.

- Net voordat u het gevoel gaat krijgen dat u adem te kort komt, stopt u met de klank en begint u opnieuw.
- Doe dit alles in uw eigen tempo (rustig).
- Neem een rustmoment tussen 2 oefeningen door.
- Adem in, de buik komt dan naar voren (bol).
- Adem uit (= spreken), de buik gaat dan naar binnen. Help eventueel mee door uw buik zachtjes naar binnen te drukken.
- In plaats van de /f/ en de /s/ kunt u ook uitademen op de /v/ en /z/-klank. Doe dit op dezelfde manier als hierboven beschreven staat.
- Adem in en zeg de volgende klanken: ft (fietspomp), st (stil zijn), kst (kat weggagen) en pst (kom eens). Doe dit krachtig!
- Gebruik de foambal. Adem in en zeg daarna “hop”, als u hop gaat zeggen trekt uw buik in (uitademing). U knijpt in de bal en bij de /p/ laat u de bal los. U ademt dan opnieuw in, de buik komt dan weer naar voren. Leg uw hand op uw buik.

### *Oefenwoorden*

Zeg de volgende woorden op de bovenstaande manier.

Hop  
Hap  
Hip  
Hep  
Hup

Hok  
Hak  
Hik  
Hek  
Huk

Hot  
Hat  
Hit  
Het  
Hut



Als dit goed gaat mag u alle woorden 2 keer achter elkaar zeggen. Dat betekent dan wel dat u ook 2 keer moet ademen. Daarna alle woorden 3 keer achter elkaar. Probeer de volgende zinnen te zeggen met een goede buikademhaling:

Kijk uit!  
Ho stop!  
Te laat!  
Sta op!  
Wat leuk!  
Hou op!  
Bijna op  
Zeg het!

Dit is goed  
Dit is fout  
Buiten regent het  
Het is koud  
Lisa kijkt rond  
Dat is vervelend  
Het kind lacht  
Onder het bed  
Naald en draad  
Eb en vloed  
Een hoop snoep  
In en uit