

Box Breathing

Box Breathing is een ademtechniek die krachtig werkt om snel te ontstressen.

De manier van ademen vertraagt je hartslag en kalmeert je zenuwstelsel. Anderzijds zorgt de techniek voor scherpheid en alertheid.

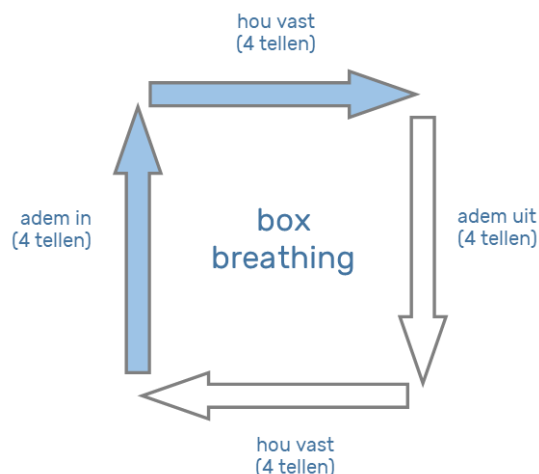
Bij verschillende beroepsopleidingen wordt deze manier van ademen mee gegeven om toe te passen in situaties die vragen om mentale veerkracht. Denk hierbij aan politie, brandweer en o.a. verplegend personeel.

De techniek is zeer nuttig bij acute stress. Je kunt de box breathing ook toepassen als je moeite hebt om je focus te behouden gedurende de dag. Of op momenten dat je wat overprikkeld bent en behoefte hebt aan rust.

Doordat de methode je hartslag snel omlaag brengt is deze ook goed inzetbaar na sporten om snel te herstellen.

Dus, voor deze doelen zit je met Box Breathing goed :

- Het verlagen van de hartslag en bloeddruk
- Kalm worden maar wel focus en concentratie verkrijgen of behouden
- Meer veerkracht en bestendigheid tegen stress, snel ontstressen
- Meer balans in autonome zenuwstelsel
- Beter voorbereiden, omgaan en herstellen van stress door een kalme en creatieve geest.



Uitvoering

Box Breathing wordt ook wel vierkante ademhaling genoemd. De vier zijden van een box. Je ademt 4 seconden in, 4 seconden vasthouden, 4 seconden uit, 4 seconden vasthouden. Dit ritme houd je gedurende een aantal minuten vast.

Het regelmatig uitvoeren van de techniek zorgt ervoor dat je meer veerkracht krijgt. Je wordt weerbaarder bij stress en je leert sneller te herstellen van stress.

Instructies:

- 4 tellen in, 4 vast, 4 uit, 4 vast. Evt. op ritme van muziek, het tikken van een klok, adempacer, of mbv de app Breathe.
- Probeer een rustig plekje te zoeken, hoewel je dit op den duur ook zelfs tijdens bv. een vergadering kunt toepassen.
- Doe de oefening 3 x per dag gedurende 5 minuten. Het kan natuurlijk ook vaker en langer als je er behoefte aan hebt (bij stress, overprikkeling, angstgevoel)
- Probeer er een routine van te maken. Dat vergroot je veerkracht.
- Adem in alle situaties door je neus.
- Je adem is licht, laag (middenrif) en langzaam.