



## Ademhalings- Oefeningen

### Krokodillen ademhaling

- Ga op je buik liggen met je voorhoofd op je handruggen  
Je tong rust tegen je verhemelte met het puntje achter je voortanden en je kaak is ontspannen
- Houd je nek in het verlengde van je wervelkolom, zodat de luchtweg vrij is
- Adem in de door de neus naar de buik, de flanken en de rug
- Op de inademing moet je je onderrug voelen bewegen, deze wordt bol

### Puppy ademhaling

- Ga op je buik liggen, steun op de ellebogen en druk je bovenlijf actief omhoog, je wervelkolom weg van je schouders, je bekken blijft ontspannen liggen
- Je tong rust tegen je verhemelte met het puntje achter je voortanden en je kaak is ontspannen
- Houd je nek in het verlengde van je wervelkolom, zodat de luchtweg vrij is
- Adem in naar alle richtingen, buik, flanken en rug

### Ruglig 90-90

- Kom op je rug liggen met de heupen en knieën gebogen in 90 graden, je kan er voor kiezen de voeten in eerste instantie tegen de muur te zetten of de onderbenen te steunen op een stoel of een bal.
- Je tong rust tegen je verhemelte met het puntje achter je voortanden en je kaak is ontspannen
- Houd je nek in het verlengde van je wervelkolom, zodat de luchtweg vrij is
- Adem in de door de neus naar de buik, de flanken en de rug
- Adem uit door de neus
- Bepaal het volume door de uitademing te verlengen

### Wim Hof Methode (WHM)

Adem volledig in en ontspannen uit 30x

Adem volledig in en volledig uit 2x

Adem volledig in en ontspannen uit en wacht met ademen tot je een ademhalingsprikkel voelt

Herhaal 3-4 maal deze serie