

# ADEM IN, ADEM UIT

Adem halen doen we continu en het is super belangrijk. Door in te ademen komt zuurstof je lichaam in. Dat zorgt voor energie, dus bijvoorbeeld dat je kunt bewegen, dat je nagels groeien, en nog veel meer. Bij het uitademen zorg je ervoor dat vervuilende stoffen uit je lichaam weg gaan.

Maar wist je dat diep adem halen heel gezond is? Je kunt het doen als je boos of verdrietig bent om weer rustig te worden, maar het is nog gezonder als je het gewoon elke dag even doet. Bij het wakker worden of naar bed gaan bijvoorbeeld. Doe het vooral ook samen. Iedereen wordt beter van diep ademen.

Bekijk de werkbladen en zoek de oefening uit die jij wilt doen. Volg de instructies op het werkblad. Veel plezier en succes.

## Tip



Voor elke oefening: zorg dat je ontspannen zit of ligt, en dat er zo min mogelijk achtergrond geluid is.

In het begin kan diep ademen best lastig zijn. Hoe vaker je het oefent, hoe beter het gaat. Begin anders met 4 diepe ademhalingen achter elkaar. Dat is al super!

## Waarom diep ademen?

Diep adem halen is de basis van bijvoorbeeld yoga, mindfulness en meditatie. Onderzoek van Stanford onderzoeker Jelena Obradovic en collega's laat zien dat diep ademen super gezond is om veel redenen. Wanneer je boos bent bijvoorbeeld zorgen diepe ademhalingen ervoor dat je weer ontspant. Mensen die regelmatig diep ademen hebben een sterker immuunsysteem, een lagere bloeddruk en minder stress dan mensen die het niet doen. Diep adem halen zorgt er ook voor dat je geheugen beter wordt en dat je je beter kunt concentreren.

Door diep te ademen, stuur je een berichtje naar je hersenen dat alles oké is. Dat zorgt ervoor dat er nergens in je lichaam paniek is, en je op je allerbest dingen kunt doen.