

## 27. Ruglig, handen op ribben (costo-abdominale ademhaling)

---

Lig op de rug, met de armen op ruime afstand naast je	zorg dat er voldoende ruimte is tussen de armen en de ribben kast
Buig de armen, zodat je de handen op de borst kunt leggen	voel waar de handen op de borst terecht komen
Leg ze losjes neer en klem ze niet tegen de borst	hoe meer onrustig (benauwd en angstig) je bent, des te hoger komen de handen te liggen
Voel je de adembeweging onder je handen?	de borst komt omhoog en zakt weer in
Volg deze beweging enige tijd, accepteer hoe die gaat	niet proberen de borstbeweging rustig en regelmatig te laten verlopen
Het is wat het is	als je benauwd / angstig bent, dan is het natuurlijk dat de beweging niet rustig is
Stop er dan mee	voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Let dan op de luchtstroom, in en uit	volg de luchtstroom, voel of je door de neus ademt of door de mond
Blijf de luchtstroom volgen met de aandacht	luister ook of je de luchtstroom hoort
Stop er dan mee	voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Let opnieuw op de borstbeweging onder je handen en tegelijk op de luchtstroom	voel je dat ze gelijk op gaan?
Als de lucht naar binnen gaat komt de borst wat omhoog, en hij zakt weer in als de lucht naar buiten gaat	concentreer je op de gelijktijdigheid, en volg die met al je aandacht
Houd dit enige tijd vol	hoe gaat de luchtstroom nu? door de neus of mond?
Stop er mee	voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?
Leg de handen nu losjes op de ribben	de handen zakken naar beneden
Laat de ellebogen wat meer van de ribben af komen, zodat de armen meer gebogen zijn	schuif de handen naar beneden, totdat ze tegen de zijkant van de borst komen te liggen
Voel je de adembeweging onder je handen?	neem hier voor de tijd en houd de handen losjes, niet klemmen

Volg deze beweging enige tijd	het is net als boven op de borst, van omhoog komen en weer inzakken
Tegelijk kun je ook voelen dat de ribben breder en smaller worden	neem de tijd en voel of je ook de zijwaartse beweging kunt volgen
Houd dit enige tijd vol en stop er dan mee	hoe gaat de luchtstroom nu? Door de neus of mond?
Voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?	
Let opnieuw op wat voor beweging je onder de handen voelt	hoe voelen de handen nu?
Merk je de beide bewegingen? De ribben heffen, ze komen omhoog en zakken weer	maar tegelijk kun je de zijwaartse beweging voelen, ze worden breder en smaller
Neem de tijd om beide bewegingen tot je door te laten dringen	
Als je uitademt, wordt de borst smaller	versterk dit een beetje door de handen lichtjes tegen de borst aan te drukken
Stop met drukken, als de uitademing klaar is	laat de druk helemaal los en voel dat de inademing de borst weer breder maakt
Doe dit 4-5 keer en stop er dan mee	
Voel hoe je nu ligt en ademt, neem hier de tijd voor	
Als je uitgerust bent, herhaal je de vorige stap	druk zacht met uitademen en laat weer vieren bij inademen, 4-5 keer
Herhaal dit nog een keer en neem weer rust	
Neem de adembeweging goed waar	
Let nu goed op: welke beweging is het eerste?	is het vooral het heffen of juist het breder worden, waarmee de adembeweging begint
Probeer beide mogelijkheden uit	
Laat de borst eerst heffen en daarna de onderste ribben verbreden	voel hoe dit is en hoe de ademhaling dan gaat
Laat dan het verbreden voorop gaan en het heffen volgen	voel hoe dit is en hoe de ademhaling dan gaat
Wat is het verschil tussen de twee	

Houd dit enige tijd vol en stop er dan mee

hoe gaat de luchtstroom nu? door de neus  
of mond?

Stop er mee

voel hoe je ligt, is het hoofd makkelijk?

---