

# Diafragmale ademhaling

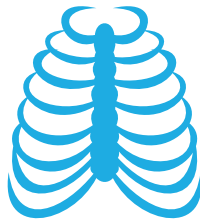
## 7 ademhalingstips om je bekkenbodembodem te "ontspannen"

- ✓ Het diafragma of middenrif is je primaire ademhalingsspier en vormt het dak van je "core" of "korset".
- ✓ Een belangrijk deel van de bekkenbodembodemtraining is ook het leren ontspannen van de bekkenbodembodem.
- ✓ Een overactieve bekkenbodembodem kan worden getraind om "los te laten".
- ✓ Veel mensen vinden dat het moeilijk is om "los te laten" of te ontspannen.
- ✓ Concentreer je bij elke stap niet op los laten, maar op DOEN wat die stap suggereert.
- ✓ Raadpleeg bij pijn of moeilijkheden een bekkenbodembodemtherapeut of andere getrainde zorgverlener.

1 Ontspan je lichaam



2 Handen op je ribben



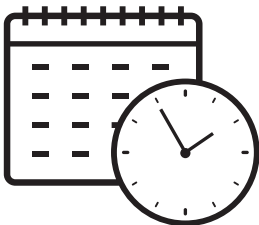
Ontspan je kaak & open je mond

3



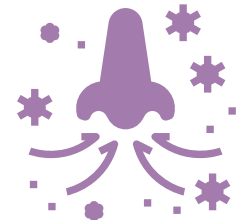
7

Oefen dagelijks 5-10 min.  
in verschillende posities



Adem in via je neus  
- je ribben zetten uit  
- je bekkenbodembodem  
wordt langer

4



6 Oefen traag



Adem uit via je mond  
- je ribben zakken opnieuw  
- je bekkenbodembodem ontspant

5

