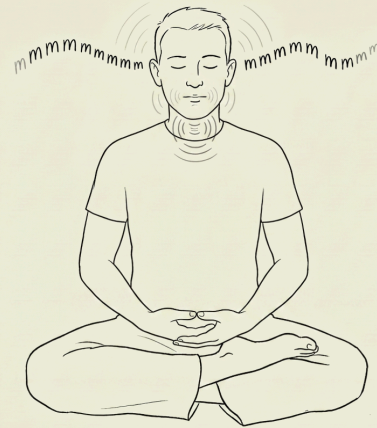


— ADEMOEFENING · 5-10 MIN

Zoemende ademhaling

Humming Breath · Bhramari pranayama

kalmeer je zenuwstelsel met je eigen stem.



Zoemende Ademhaling (Humming Breath / Bhramari)

De zoemende ademhaling is een eenvoudige, krachtige adem oefening waarbij je tijdens de uitademing een zacht, neuënd geluid maakt — een lange ‘mmm’, als het zoemen van een bij. De techniek komt oorspronkelijk uit de yogatraditie (Bhramari pranayama) en heeft een verrassend directe werking op je zenuwstelsel. Je kunt deze oefening overal doen waar je je niet bezwaard voelt om wat geluid te maken: thuis op de bank, in de auto, of voor het slapengaan. Of, als dat je ding is, zittend op een meditatiekussentje.

Wat doet het met je zenuwstelsel?

Het zoemende geluid lijkt onschuldig, maar veroorzaakt een trilling die letterlijk dóór je hoofd en borstkas resoneert. Die trilling stimuleert direct de *nervus vagus* — de belangrijkste zenuw van je parasympatisch zenuwstelsel (je ‘rust- en herstelstand’). Daardoor schakelt je lichaam binnen enkele ademhalingen merkbaar over van de stress-stand (vechten/vluchten) naar ontspanning.

Een paar minuten zoemen kan al voldoende zijn om je gemoedstoestand merkbaar te kalmeren. *Hoe vaker je het doet, hoe sneller je lichaam de ‘rustknop’ herkent.*

WAT ER NOG MEER GEBEURT

- Je hartslag vertraagt en je hartslagvariabiliteit neemt toe — een belangrijke maat voor stressbestendigheid.
- Je productie van stikstofoxide in je neusholtes neemt sterk toe. Deze stof verwijdt je bloedvaten, verbetert zuurstofopname en werkt licht ontstekingsremmend.
- De aandacht keert vanzelf naar binnen door het voelbare geluid in je hoofd — piekergedachten krijgen minder ruimte.
- Je uitademing wordt vanzelf langer dan je inademing — het sterkste signaal aan je lichaam dat het veilig is om te ontspannen.

Nodig



Een plek waar je vrij wat geluid kunt maken



5 – 10 minuten

Zo doe je het

TEMPO

in ~ 4 tellen
uit ~ 6-8 tellen

- 1 **Ga comfortabel zitten** met een rechte rug. Ontspan je schouders en sluit zachtjes je ogen.
- 2 **Adem een paar keer rustig in en uit** door je neus. Word je bewust van je lichaam en je ademhaling.
- 3 **Adem in door je neus** — ongeveer 4 tellen.
- 4 **Adem langzaam uit door je neus** en maak daarbij een zacht, laag 'mmm'-geluid — als het zoemen van een bij. Lippen losjes gesloten, kaken ontspannen. Probeer de uitademing zo lang mogelijk te laten duren (richt op 6 – 8 tellen, of zo lang als prettig voelt).
- 5 **Voel de trilling resoneren** in je hoofd, je neus, je kaken en zelfs in je borstkas. Geef je aandacht aan die sensatie.
- 6 **Adem opnieuw rustig in** en herhaal de zoemende uitademing.
- 7 **Doe 8 tot 12 rondes**, of zoveel als prettig voelt. Neem aan het eind nog een klein minuutje stilte om de nawerking te voelen voordat je je ogen opent.

Tips

-  **Forceer je adem niet.** Het gaat niet om hoe lang of hoe luid, maar om de trilling en de aandacht. 'Ontvang' je adem, zoals bij iedere adem oefening.
-  **Kies een lage toon.** Een lagere 'mmm' trilt dieper in je borst en lijf en werkt rustgevender dan een hoge toon.
-  **Doe het op natuurlijke momenten.** Bijvoorbeeld 5 minuten voor het slapengaan, na een spannend gesprek, of als je merkt dat je piekert of opgejaagd voelt.
-  **Geneer je niet voor het geluid.** Het mag heel zacht — het effect zit in de trilling, niet in het volume.

“

LET OP

Voel hoe stil het in je hoofd wordt na een paar rondes zoemen — alsof het geluid de ruis even heeft weggepoetst.



**VARIATIE · DE KLASSIEKE
BHRAMARI**

Sluit zachtjes je oren

Duw met je wijsvingers de gehoorgang dicht via de *tragus* — het kraakbeentje aan de voorkant van je oor. Het zoemen wordt luider en voelbaarder vanbinnen, wat de trilling op je zenuwstelsel versterkt en je aandacht nog dieper naar binnen brengt.