

4-7-8 Ademhaling

De chill knop voor je zenuwstelsel (en perfect voor beginners)

Soms heb je gewoon even een pauze nodig. Even uit je hoofd. Uit de onrust. Terug in je lijf.

De 4-7-8 ademhaling is dan jouw geheime wapen.

Super simpel – en zó krachtig. Binnen een paar minuten voel je het verschil.

Wat is het?

Bij de 4-7-8 ademhaling gebruik je een vast ritme:

- **4 seconden inademen** door je neus
- **7 seconden vasthouden**
- **8 seconden uitademen** door je mond (langzaam, alsof je door een rietje blaast)

👉 Herhaal dit **4 rondes** (of meer als je wilt).

Dat is alles. Geen ingewikkelde techniek, geen ervaring nodig. Gewoon ademen en tellen.

Waarom dit zo goed werkt

Deze ademhaling activeert je **parasympathische zenuwstelsel** – dat is je rustsysteem. Het zorgt ervoor dat je lichaam overschakelt naar ontspanning, herstel en kalmte.

Wat gebeurt er in je lijf:

- Je hartslag daalt
- Je bloeddruk zakt
- Stresshormonen zoals cortisol nemen af
- Je hersenen krijgen meer zuurstof
- Je gedachten vertragen

Kortom: je schakelt van *aan* naar *uit*. En dat voelt heerlijk.

Perfect voor jou als...

- Je hoofd altijd aan staat
- Je moeite hebt met slapen
- Je gestrest bent of overprikkeld
- Je snel geëmotioneerd of gespannen raakt
- Je net begint met ademwerk en iets laagdrempelig zoekt

Deze ademhaling is een **zachte instap**. Geen push, geen struggle. Gewoon ontspanning in z'n puurste vorm.

Gebruik deze muziek erbij (aanrader!)

Zet het nummer **Journey to the Heart** van *Lex van Someren* op.
Het duurt **6:11** – precies lang genoeg voor een ademsessie zonder afleiding.

👉 [Klik hier om direct te luisteren via Spotify](https://open.spotify.com/track/5weBXwehAfiyUD52yxujAU?si=4Ma-9AOCSWykPFW9t24SGw&context=spotify%3Aplaylist%3A56EhaGRL4NjGNj7pn8do8S)

<https://open.spotify.com/track/5weBXwehAfiyUD52yxujAU?si=4Ma-9AOCSWykPFW9t24SGw&context=spotify%3Aplaylist%3A56EhaGRL4NjGNj7pn8do8S>

De zachte klanken begeleiden je moeiteloos door de ademhalingen heen.
Alsof je gedragen wordt. Alsof je lijf zegt: *“Ik mag zakken. Ik ben veilig.”*

Zo doe je het – stap voor stap

1. **Zoek een rustige plek.** Ga zitten of liggen. Sluit je ogen. Hand op je buik.
 2. **Zet de muziek aan.** (*Journey to the Heart* – Lex van Someren)
 3. **Adem 4 seconden in** door je neus
 4. **Houd je adem 7 seconden vast**
 5. **Adem 8 seconden uit** door je mond
Herhaal dit 4 keer. Of zolang als fijn voelt
-

Wanneer gebruiken?

- Voor het slapengaan (slaap je dieper en rustiger)
- Na een lange of drukke werkdag
- Voor een spannend gesprek of presentatie
- Als je overloopt van emoties of stress
- Tussen afspraken door als mini reset

- Na je workout of wandeling

Reminder:

Je hoeft niet altijd te presteren, te fixen of te verbeteren.

Soms is het genoeg om gewoon even te **zijn**.

Te ademen. Te voelen. Te zakken.

Gun jezelf dat moment.

Je lichaam weet precies wat 'ie moet doen – jij hoeft alleen maar mee te ademen.