

Box Breathing (4-4-4-4)

Rust in je hoofd – focus in je lijf – controle in de chaos

Wat is het?

Box Breathing is een simpele maar super krachtige ademhalingstechniek waarbij je in een vierkantje ademt:

- **4 tellen inademen door je neus**
- **4 tellen je adem vasthouden**
- **4 tellen rustig uitademen door je mond**
- **4 tellen opnieuw vasthouden (zonder adem)**

En dan weer opnieuw.

Doe dit een paar minuten en je merkt meteen: *“wow... m'n systeem kalmeert.”*

Waarom werkt dit zó goed?

Als jij gespannen bent, raakt je ademhaling vaak onbewust snel en oppervlakkig. Je lichaam schiet dan in de **stress-stand**:

- Snelle hartslag
- Hoger cortisol
- Chaos in je hoofd
- Slechte focus

Box Breathing schakelt die stressstand uit.

Door bewust en gecontroleerd te ademen, geef je je zenuwstelsel een seintje:

Hey, het is oké. Je bent veilig.

Zit je veel in je hoofd? Dan is deze ademhaling goud waard.

Box Breathing dwingt je om te tellen.

En guess what? Je kunt **niet piekeren én tellen tegelijk**.

Door je focus op het tellen te leggen, geef je je brein geen ruimte om te blijven malen. Je komt automatisch terug in je lijf, in het moment.

- ➡ Van hoofd naar ademhaling
- ➡ Van onrust naar helderheid
- ➡ Van controleverlies naar regie

En dat allemaal in een paar minuten per dag.

Wat doet het met je zenuwstelsel?

Box Breathing activeert het **parasympathisch zenuwstelsel** – dat is je natuurlijke “chillmodus”:

- ✓ Hartslag daalt
- ✓ Cortisol (stresshormoon) zakt
- ✓ Je lijf ontspant
- ✓ Je hoofd wordt helder
- ✓ Je ademhaling wordt weer diep en rustig
- ✓ Je krijgt meer focus & overzicht

Hoe vaker je dit oefent, hoe sneller je systeem het herkent en meebeweegt.

Waarom gebruiken brandweerlieden (en Navy SEALs!) dit?

Omdat zij onder **extreme druk** moeten presteren.

In levensgevaarlijke situaties moeten ze kalm blijven, helder denken en snel handelen.

Box Breathing is hun geheime wapen om:

- De paniekknop uit te zetten
- Hun focus scherp te houden
- Niet te bevriezen of overreageren

Als zij dit gebruiken in het heetst van de strijd...

kun jij het inzetten als jij je opgejaagd voelt door klanten, kinderen of je to-do lijst.

Wanneer toepassen?

- Voor een drukke werkdag
- Tijdens stress of overwelm
- Na een heftig gesprek
- Tussen afspraken door (even resetten)
- Voor het slapen
- Of gewoon... als mini-break op de wc 😊

Probeer het:

1. Adem 4 tellen **in door je neus**
2. Houd 4 tellen **vast**
3. Adem 4 tellen **uit door je mond**
4. Houd 4 tellen **vast**

Wil je een extra fijne ervaring? Zet dan het nummer **'Punjab' van Karunesh** op.

 [Luister hier op Spotify](https://open.spotify.com/track/4V0rRwRqhFPxSJb40XmKA1?si=H8FksmexQDuvhHYBg9g18g&context=spotify%3Asearch%3Apunjab)

<https://open.spotify.com/track/4V0rRwRqhFPxSJb40XmKA1?si=H8FksmexQDuvhHYBg9g18g&context=spotify%3Asearch%3Apunjab>

Het duurt 7 minuten en 9 seconden – perfect voor een lekkere reset.

🕒 Start je ademhaling op **1:20** in het nummer. Dat is het moment waarop de muziek opent en je écht wordt meegenomen.

Zet eventueel een timer als je korter wil, of volg je adem gewoon mee met het ritme van de muziek.

En voel hoe je hoofd en lijf weer **in sync** komen.
Rust. Focus. Kalmte.