

Negatieve buikademhaling of omgekeerde buikademhaling en de invloed op het HRV patroon



Normaal gesproken komt bij een ontspannen ademhaling, dus ook bij de HeartMath neutral oefening de buik naar voren bij inademen, terwijl op dat moment het diafragma naar beneden komt en de borstholte zich opent. Bij uitademen valt de buik weer naar binnen. Wij kennen daarbij de respiratoire sinusarytmie waar inademen onze hartslag doet versnellen en uitademen onze hartslag doet vertragen. Hetgeen in verband gebracht wordt met de ritmisch masserende beweging op de nervus vagus, die links en rechts aan de voorzijde van de wervelkolom verloopt. Waarmee bij het inademen de druk in de borstholte toenemen waarmee de invloed van de n. vagus activiteit op het hart afneemt (de rem gaat van het hart af) en dus het hart door de intrinsieke hoge frequentie (sympatisch activiteit) sneller gaat kloppen. Bij het uitademen vice versa

Bij een actieve negatieve buikademhaling (een oosterse ademhalingstechniek) verloopt de beweging omgekeerd. Bij het inademen is het alsof je actief het perineum naar boven trek, je buik intrekt het diafragma omhoog beweegt en je een spanning brengt op de voorzijde van je wervelkolom en die bij het inademen omhoog laat rollen vanaf je staartbeen tot hoog in je nek en achterhoofd. Bij de pauze is het alsof de beweging doorloopt over je achterhoofd naar voren (zie stippellijn) om de adem vervolgens los te laten langs je borst naar je onderbuik, waarbij op het laatst je buik zich weer vloeiend naar voren uitzet en de adem als het ware de grond in zakt.

Het was nu mooi te zien op het scherm van het emWave PC programma dat bij deze omgekeerde manier van inademen het hart eerst langzamer gaat kloppen (alsof er dus een onderdruk ontstaat in de borstholte) om bij het uitademen weer sneller te gaan kloppen. Vervolgens heb ik deze ademtechniek uitgevoerd in een frequentie van circa 2,5 cycli per minuut i.p.v. 6 ademcycli. Vandaar de verschuiving naar links.

Deze adem techniek is oorspronkelijk bedoeld om de Chi (energie) die door de kleine circulatie van je lichaam stroomt te stimuleren. Hiermee worden afvalstoffen gemobiliseerd en makkelijker uit je lichaam verwijderd. De kleine circulatie is de beschouwen als het belangrijkste centrale meridiaan kanaal.

Met Hartelijke groet,

Wim Gijzen
Beverwijk 19-02-2010.

Level 3 d.d. 19-2-2010

