

# Ademen

VOEL VERSTERK VERTROUW

In verbinding met jezelf!

EEN INTRODUCTIE IN HET VERBETEREN VAN DE ADEMHALING



# Even voorstellen

Als coach heb ik meerdere jaren ervaring opgedaan op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Door deel te nemen aan verschillende opleidingen, workshops en lezingen, heb ik veel kennis en ervaring opgedaan die ik niet alleen in mijn werk als coach kan gebruiken, maar ook om mezelf verder te ontwikkelen.

In de tweede helft van 2020 wilde ik mijn kennis verbreden en verdiepen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en kwam ik veel nieuwe termen tegen, zoals Body Wisdom, het onderbewuste, het parasympathisch zenuwstelsel, nervus vagus en meridianen. Uiteindelijk ontdekte ik dat de ademhaling de gemeenschappelijke factor was die al deze termen met elkaar verbond.

In het najaar van 2020 ben ik een specifieke opleiding op het gebied van ademhaling gaan volgen, waardoor ik nu over nog meer kennis en ervaring beschik. Momenteel heb ik mijn eigen praktijk op het gebied van persoonlijke ontwikkeling in combinatie met de ademhaling. Om mijn kennis en ervaring te delen heb ik dit digitale magazine geschreven. Ik vind het belangrijk om mijn kennis te delen, omdat ik van mening ben dat iedereen hiervan kan profiteren.

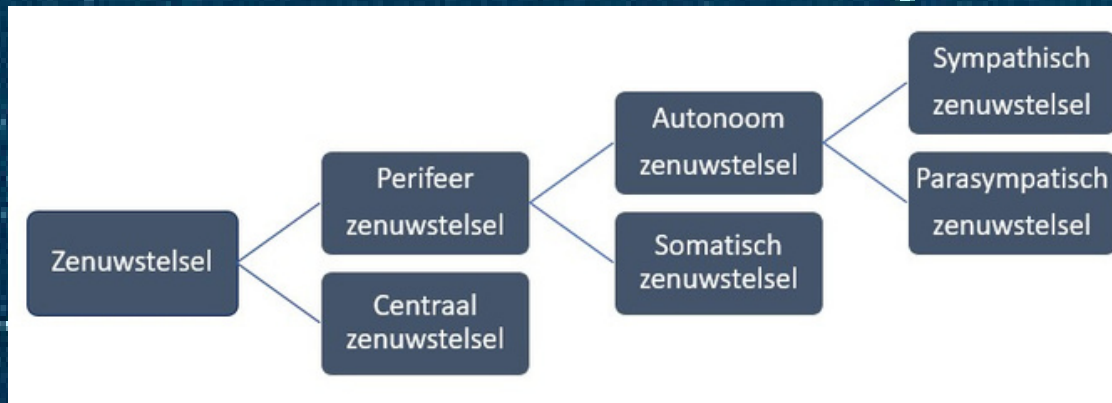
In dit digitale magazine lees jij meer over

- het autonome zenuwstelsel,
- de invloed van de ademhaling op het autonome zenuwstelsel,
- positieve effecten van de ademhaling
- 3 verschillende ademtechnieken
- ervaringsverhalen over de verbondenademhaling/rebirth techniek
- let op! bij het toepassen van de oefeningen is het van belang dat er geen contra-indicaties zijn. Bij twijfel altijd contact opnemen met je behandelaar.

Veel leesplezier toegewenst!

Koen Vinkenvleugel  
06-42322359  
[www.koencoach.nl](http://www.koencoach.nl)

# Het zenuwstelsel als basis



Denk je wel eens na over je hartslag, hoe je voedsel verteert of hoe je lichaamstemperatuur wordt gereguleerd? Dit wordt allemaal geregeld door het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel speelt een centrale rol in de regulatie van onze fysieke en emotionele processen. Het zenuwstelsel bestaat uit een complex netwerk van zenuwen en hersensignalen die onze organen en spieren aansturen.

Er zijn twee delen van het autonome zenuwstelsel:

- het sympathische en
- het parasympathische zenuwstelsel.

Het sympathische zenuwstelsel activeert ons lichaam bij stressvolle situaties, terwijl het parasympathische zenuwstelsel zorgt voor ontspanning en herstel.

De ademhaling speelt een belangrijke rol in ons zenuwstelsel en is nauw verbonden met onze emoties en gedachten. Bij stress kan het sympathische zenuwstelsel onze ademhaling versnellen en verdiepen, terwijl het parasympathische zenuwstelsel zorgt voor een trager en regelmatigere ademhaling wanneer we ontspannen.

Het autonome zenuwstelsel beïnvloedt niet alleen de ademhaling, maar ook andere belangrijke lichaamsfuncties zoals de spijsvertering, het cardiovasculaire systeem en het immuunsysteem. Door bewust de ademhaling te reguleren en het zenuwstelsel te ondersteunen, kun je een positieve impact hebben op je algehele gezondheid en welzijn.

Symptomen van een overbelast sympathisch zenuwstelsel zijn onder andere een verhoogde hartslag, bloeddruk en ademhaling, hyperventilatie, verhoogde angst en stress, verminderde concentratie, vermoeidheid, slaapstoornissen, pijn in de nek, schouders en rug en een verminderde spijsvertering. Wanneer het sympathische deel van het zenuwstelsel chronisch overbelast raakt, kunnen deze klachten verergeren.

Het is daarom wenselijk om het autonome zenuwstelsel in balans te brengen door het parasympathische deel van het zenuwstelsel te activeren.

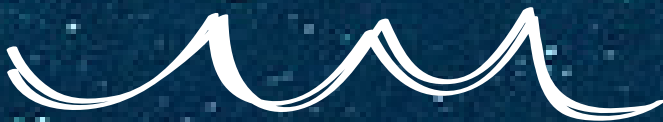
# Een goede ademhaling heeft veel voordelen

Ik kan je garanderen dat ook jij niet goed ademt. Onderzoek toont aan dat mensen slechts 40% van hun ademcapaciteit benutten. De beperking van de ademhaling is vaak het gevolg van stress die we ervaren in ons dagelijks leven. Als je heel bewust je ademhaling volgt zonder deze te corrigeren, kan deze te hoog, te oppervlakkig of te snel zijn. Veel mensen die mijn praktijk bezoeken hebben last van chronische hyperventilatie, waarbij ze meer dan 20 keer per minuut ademen. Dit geeft het lichaam constant het signaal dat het niet veilig is, zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Het hele lichaam staat dan voortdurend op scherp, wat op den duur kan leiden tot lichamelijke klachten.

Hieronder vind je een eerste oefening om je eigen ademhaling te volgen.

Benodigdheden:

- Timer op je telefoon
- Pen
- A4-papier
- Zet je timer op 2 minuten. en druk op start.



Bij een inademing teken je een lijn omhoog en bij een uitademing teken je de lijn naar beneden. Zo ontstaan er golven op het papier. Teken je in- en uitademing gedurende twee minuten en tel dan af de toppen van je golven.

Een rustige, normale ademhaling ligt tussen de 7-9 ademhalingen per minuut. Als je hierboven zit, ga dan aan de slag met een van de drie technieken die verderop in dit digitale magazine worden beschreven.



Wanneer iemand goed ademt, kan dit verschillende positieve psychische kenmerken veroorzaken. Hieronder vindt u enkele veelvoorkomende voordelen:

- **Vermindering van stress en angst:** een goede ademhaling helpt bij het verlagen van de hartslag en bloeddruk, wat bijdraagt aan een gevoel van ontspanning en rust.
- **Verbetering van concentratie en focus:** een goede ademhaling verbetert de zuurstofaanvoer naar de hersenen, waardoor men zich meer alert en geconcentreerd voelt.
- **Meer energie:** Een regelmatige ademhaling verbetert de bloedcirculatie en zorgt voor een betere zuurstofaanvoer naar de cellen, wat een verhoogd energie- en uithoudingsvermogen oplevert.
- **Verbetering van stemming:** Door de ontspanning en vermindering van stress en angst die het gevolg zijn van een goede ademhaling, kan iemand zich vrolijker en blijer voelen.
- **Versterking van het zelfvertrouwen:** Door het verbeteren van concentratie, energie en stemming kan iemand zich meer zelfverzekerd voelen en beter functioneren in het dagelijks leven.

# Hoe kun jij je goed voorbereiden op een ademoefening?

**Voordat je begint met een ademoefening, is het belangrijk om je voor te bereiden om het meeste uit de oefening te halen. Hier zijn enkele tips om je voor te bereiden op een ademoefening:**

**Zoek een rustige, comfortabele plek:** Zoek een plek waar je ongestoord kunt zijn en waar je comfortabel kunt zitten of liggen.

**Maak het jezelf gemakkelijk:** Zorg ervoor dat je comfortabele kleding draagt en dat je alles bij de hand hebt wat je nodig hebt, zoals een matje of kussen om op te zitten.

**Zet je telefoon uit:** Zet je telefoon uit of zet hem op stil zodat je niet afgeleid wordt tijdens de oefening.

**Maak een rustige omgeving:** Sluit eventueel de gordijnen of zet een rustig muziekje op om een rustige omgeving te creëren.

**Breng je aandacht naar binnen:** Neem een paar diepe ademhalingen en breng je aandacht naar binnen voordat je begint met de oefening.

**Door je voor te bereiden op een ademoefening, zorg je ervoor dat je mentaal en fysiek klaar bent om de oefening uit te voeren en dat je het meeste uit de oefening kunt halen.**



# Drie eenvoudige technieken die je dagelijks toe kan passen.

## Ademtechniek 1 De buikademhaling

Je richt je aandacht op je adem. Bij een inademing ontspan je buik en bekkenbodemspieren, en duw je middenrif omlaag, zodat je buik uitzet. Laat je buik naar alle kanten uitzetten, niet alleen naar voren, maar ook naar de zijkanten en zelfs wat naar de rugkant. Bij de uitademing ontspan je je middenrif, en komt je buik vanzelf weer terug naar binnen. Zo volg je de beweging van je adem in je buik: rondom uitzettend bij de inademing en vanzelf terugkomend bij de uitademing

## Ademtechniek 2 De 4-7-8-ademhaling

4-7-8 ademhalingstechniek: Deze techniek richt zich op het ritme van de ademhaling, waarbij de uitademing langer is dan de inademing, wat een kalmerend effect heeft op het lichaam en de geest. Deze techniek wordt uitgevoerd door 4 tellen in te ademen, 7 tellen de ademhaling vast te houden en 8 tellen uit te ademen (alsof je door een rietje uitademt)

## Ademtechniek 3 BOX-breathing

Box ademhaling: Dit is een simpele, maar effectieve techniek die de focus legt op de bewuste aandacht voor de ademhaling. De techniek werkt door het bewust tellen van de in- en uitademing, waardoor het lichaam en de geest kunnen ontspannen. Deze techniek is geschikt voor mensen die beginnen met ademhalingsoefeningen en die op zoek zijn naar een eenvoudige manier om meer rust te creëren. 4 tellen in te ademen, 4 tellen de adem vast te houden, 4 tellen uit te ademen en weer 4 tellen vast te houden.

Experimenteer met de verschillende technieken. Om het meeste uit ademhaling te halen, is het belangrijk om het regelmatig te beoefenen en te integreren in onze dagelijkse routine. Hierdoor kun je je verbinden met jezelf, je lichaam en je omgeving en een meer evenwichtig en gelukkig leven leiden.



# Ervaringsverhaal

Deze ervaringsverhalen gaan over de begeleiding van cliënten die bij mij in de praktijk komen. Mensen die ik ondersteun in het verbeteren van hun ademhaling middels de verbondenademhaling ook wel rebirthing techniek genoemd.

Afgelopen week kwam er een cliënte bij mij langs voor een ademsessie. De cliënte (Margret, fictieve naam) is al langer uit de running vanwege een heftige burn-out. Margret is een vrouw van rond de 40 jaar, moeder van 2 kinderen (9 en 6 jaar). Margret is altijd druk in de weer geweest en heeft haar sporen verdiend als manager binnen een uitzendorganisatie, de laatste jaren waren erg druk.

Te veel gewerkt, te lang haar klachten genegeerd, te hard voor zichzelf, te weinig aan zichzelf gedacht. De rest aan te.... kun je mogelijk zelf wel aanvullen. Ik had haar al enkele maanden eerder uitgenodigd om een keer bij mij langs te komen. Vandaag was de dag dat ze het durfde. Ze gaf bij binnenkomst direct aan dat ze het erg spannend vond. Om hier aanwezig te zijn en dat ze onze afspraak menig keer vast wilde leggen maar het ergens toch te spannend vond. Iets wat ik heel erg goed begrijp.

De techniek die ik vaak tijdens ademsessies toepas, is de verbonden ademhaling een techniek die zeker wat lost maakt, bij iedereen. Deze techniek wordt ook wel de rebirthing techniek genoemd en er zullen ongetwijfeld meerdere namen voor bestaan. Wat ik er nu over kwijt wil is dat deze ademhalingstechniek helpt op verschillende niveaus, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

## Opgeblazen

Ondanks dat het nu, enkele maanden na haar uitval stukken beter gaat heeft ze nog veel klachten. Ze voelt zich letterlijk vol. Opgeblazen. Ze beschrijft het als een gevoel dat je vast wel herkent. Het jaarlijkse kerstmaal, je hebt heerlijk gegeten maar je net too much. Dat gevoel heeft zij al enkele maanden. Mogelijk al veel langer maar nu is ze zich er bewust van. In het gesprek geeft ze aan dat ook haar eetlust weg is. Geen behoefte. Ze zou zo graag weer zin willen hebben in eten. Zin om weer te genieten van een lekker maaltijd. Samen met haar kinderen en man aan tafel. Genieten met een wijntje erbij, etc. Haar ogen twinkelen.

## Haar intentie

Ik vraag aan Margret nog iets meer door over hoe ze zich nu voelt en hoe ze zich graag zou willen voelen. Samen onderzoeken we wat de intentie van de ademsessie gaat zijn. Ze wil ruimte voor zichzelf creëren voor meer rust. Maar hoe? Het blijft enkele minuten stil. Ik weet het al wel maar, het is de kunst dat Margret zelf haar antwoord geeft op de Hoe-vraag. Ze kijkt mij aan en zegt: "Eigenlijk is het heel simpel. Ik wil meer ruimte in mijzelf creëren." Mooi, ik hoef er niks meer aan toevoegen.

## De ademsessie

Ik leg Margret uit hoe de sessie verloopt. In eerste instantie landen we in het hier en nu door een zogenaamde body-scan. Vervolgens gaan we aan de slag met het actieve gedeelte van de ademsessie en we sluiten het af met een meditatieve, rust fase. Een fase waarin de ervaringen uit het actieve ademgedeelte kunnen worden geïntegreerd.

Wat er in de ademsessie gebeurt, is heel erg afhankelijk van cliënt tot cliënt. De wijze waarop iemand ademhaalt geeft veel informatie. Het lichaam ligt niet. Het lichaam geeft aan wat er aan de hand is. Ademt iemand niet of juist wel vanuit de buik, het middenrif of de borstkas dat is allemaal informatie. Informatie die ik kan gebruiken in de sessie. Buiten het wel of niet ademen in de verschillende gebieden (onderbuik, middenrif, borstkas) reageert het lichaam ook op veel verschillende manieren.


Mensen kunnen spontaan gaan huilen, trillen, heftig bewegen met hun handen voeten of schreeuwen. Mensen krijgen kramp in hun handen, voeten, krijgen het koud of weer warm. Alles is mogelijk. Ik zie het zo. Mensen laten daadwerkelijk los. Wat er ook gebeurt ik kan volledig vertrouwen op dat proces. Zo ook bij Margret, tijdens het actieve gedeelte van de ademsessie beginnen haar handen in eerste instantie te tintelen en trilt het hele lichaam en heeft ze in het laatste gedeelte van de sessie koud. Margret is ook aan het loslaten. Ik begeleid haar in dit proces. Ze kan volledig op mij vertrouwen. Na het actieve gedeelte laat ik haar tot rust komen. Zodat ze in de meditatieve fase alles kan verwerken. De hele sessie gebruik ik muziek ter ondersteuning.

## Bizar

Margret opent aan het einde van de sessie haar ogen. Ze kijkt mij met een verbaasde blik aan. Ik schenk een glas water voor haar in. Bizar! zegt ze. Echt heel apart dit. Ik kan het niet bevatten. Echt niet Koen. Ik voel mij heel licht en helder. Ik ben mijn opgeblazen gevoel kwijt! Ik voel echt ruimte in mijn lichaam. Margret en ik praten nog even na over de sessie. Margret is opgelucht. Ik vraag haar wat ze hierna gaat doen.

Ze antwoordt, ik ga een heel lekker belegd broodje halen en dat opeten in de zon. Achter in mijn tuin. Ik heb letterlijk en figuurlijk meer ruimte in mijn lichaam. Enkele dagen na de sessie app ik haar even met de vraag hoe het nu is. Ze appt terug en schrijft dat ze nog nooit zo'n lekker broodje heeft gegeten. Ik vraag of haar opgeblazen gevoel nog steeds weg is. Ze geeft aan dat ze nog steeds veel ruimte ervaart en meer geniet. Ze schrijft dat ze vanavond met haar man en kinderen uit gaat eten!

Binnenkort komt ze bij mij langs voor een tweede sessie om nog meer in haar kracht te kunnen komen.

A serene landscape photograph of a mountain valley. The scene is dominated by dark, rugged mountains in the background, their peaks and ridges silhouetted against a pale, clear sky. The lower slopes of the mountains are covered in dense, dark green forests. In the foreground, a calm body of water, likely a lake or a wide river, reflects the surrounding landscape with remarkable clarity. The reflection of the mountains and the sky is visible in the water, creating a symmetrical effect. The overall mood is peaceful and majestic. The text is overlaid in the center of the image, in a clean, white, sans-serif font.

Ademhalen en de  
toegang tot het  
onbewuste



# Ervaringsverhaal

Lotte is blij om hier in mijn praktijkruimte te zijn. Ze is benieuwd of de ademsessie haar gaat helpen bij het vinden van antwoorden. Lotte is al enige tijd bezig te zijn met haar persoonlijke ontwikkeling. Ze is actief met mediteren en yoga, leest veel boeken over persoonlijke ontwikkeling en heeft al een korte opleiding Emotioneel Lichaamswerk gedaan. Ze geeft aan dat ze elke dag onrust voelt.

Mede door deze onrust heeft ze de laatste tijd veel moeite om in slaap te komen. Ze denkt met enige regelmaat aan de plotselinge dood van haar hartsvriendin enkele jaren geleden. Dat laat haar niet los. Ik wil graag weten of er nog andere zaken spelen. Ze geeft aan dat ze ook nog veel moeite met haar scheiding heeft, en met name om zich open te stellen voor een nieuwe liefde in haar leven. Ze is bang om gekwetst te worden. Nadat ze is uitgesproken en ik haar wat meer uitleg heb gegeven over sessie. Heb ik een vraag voor haar.

## Intentie uitspreken

Ik vraag aan Lotte met welke intentie zij de ademsessie in zou willen gaan. Het is even stil. Lotte kijkt mij aan en zegt: loslaten. Na het uitspreken van deze intentie start ik de sessie altijd met een bodyscan. Lotte ligt op de grond en sluit haar ogen. Ik vraag haar om tot rust te komen en haar met haar aandacht te focussen op haar voeten. Voel jij je voeten Lotte? Lotte knikt. Met alle aandacht gaan we langs de onderbenen, de knieën, bovenbenen, buik, borstkast, handen, armen etc. We geven aandacht aan het lichaam. Lotte is rustig.

Ik kijk naar haar ademhaling. Bij de inademing komt de buik omhoog, het blijft steken rond het middenrif. Ik vraag haar om met aandacht volledig door te ademen. Helemaal omhoog, om haar longen te vullen met lucht. De adem stopt, ze komt nog niet zo ver. Ik vraag haar vanuit de buik, via het middenrif tot aan het bovenste gedeelte van haar borstkast vloeiend door te ademen maar dan op een rustig tempo. Ik zet ondersteunende muziek op en laat Lotte rustig doorademen actief diep in en uit. Ik geef het tempo aan. De ondersteunende muziek en mijn aanmoedigingen om dieper en uiteindelijk licht versneld door te ademen wordt door Lotte opgepakt. Enkele minuten gaat het goed. Lotte heeft moeite met het uitademen. Het lukt haar niet zo goed om het op een makkelijke manier de adem los te laten. Het lijkt erop alsof ze krampachtig de adem loslaat kort en krachtig. Ik leg mijn hand op haar middenrif. Ik spreek haar rustig toe om te vertrouwen op hetgeen ze los mag laten. Het verdriet van haar overleden vriendin mag ze loslaten.

## Geluid maken en trillen van het lichaam

Ik vraag haar om in te ademen en bij de uitademing geen kracht te zetten maar bij de uitademing de A-klank te geven (je weet wel net zoals bij de huisarts die naar je keel kijkt). Lotte ademt in en rustig uit met een A-klank. Bij de eerste uitademing heel zacht, de tweede, de derde en de vierde uitademing weer iets harder en zo bouwt het de A-klank vanuit Lotte zich langzaam op. Een tijdje gaan we door. Lotte stopt met het maken van geluid. Lotte is even stil en begint te huilen, ze laat haar tranen vloeien.

Het zat vast. Heel diep vast. Ik laat Lotte even in het moment. We maken ruimte voor haar verdriet.

Na enkele minuten pakken de ademhaling weer op. Diep in en rustig uit. Ik voel met mijn handen de strakke spanning bij haar middenrif. Ook wel de angstgordel genoemd. Ik vraag haar om vertrouwen in te ademen en om haar angsten los te laten zodat ze de liefde weer mag toe laten in haar leven. Lotte ademt in en uit. De duim van mijn handen drukt net onder haar ribben.

Bij elke ademhaling druk ik iets dieper en dieper. De hardheid van haar middenrif lijkt minder te worden. Lotte ademt door. Haar adem loopt vloeiender. Minder krampachtig op de uitademing.

Ik leg mijn hand net onder het middenrif en spreek haar toe om weer te mogen vertrouwen op zichzelf en dat het veilig is om liefde toe te laten. Het lichaam van Lotte begint te trillen. Trillen alsof ze het koud heeft. Ik nodig haar uit om door te ademen. Lotte blijft trillen. Lotte is aan het loslaten. Ik lag mijn andere hand op haar borstkast. Moedig haar aan om door te ademen, dat doen we nog enkele minuten.

Ik voel aan alles dat het goed is. Het is genoeg. Genoeg voor nu. Ik vraag Lotte om haar ademhaling te vertragen naar een rustiger tempo. Niet meer via de mond maar enkel via de neus.

## De laatste fase

We gaan de laatste fase van deze sessie in, de meditatieve fase. Een fase waarin Lotte tot rust komt. Deze fase zie ik als een fase waarbij de transformatie langzaam daalt in het lichaam. Waarbij het bewuste de transformatie vanuit het onderbewuste verwerkt. Waar heling in welke vorm dan ook verder plaats vindt. Lotte ligt rustig, haar ademhaling is vertraagd. Haar ogen zijn gesloten en deze gaan heen en weer (net zoals bij een REM-slaap). Ik zit rustig bij Lotte. Tijdens deze fase komt er zeer rustgevende muziek uit mijn speakers. Ik leg mijn handen op haar voeten en blijf enkele minuten zo zitten. Vervolgens kijk ik nog een keer naar haar. Ik laat Lotte rustig liggen. Na 10 minuten vraag ik haar om weer in het hier en nu te komen. Om langzaam haar benen en andere lichaamsdelen te bewegen.

## Dankbaarheid

Ze opent langzaam haar ogen. Lotte kijkt mij aan. Ze glimlacht. Ze is beduusd. Ze gaat rechtop zitten. Ze is dankbaar. We praten nog na over wat er is gebeurd. Lotte voelt zich lichter. Enkele dagen na deze sessie krijg ik via de mail een dank bericht. Ze geeft aan dat ze veel beter slaapt. Minder angstig is, ze is meer ontspannen, ze ervaart meer ruimte zowel emotioneel als fysiek. Ze is blij. Ik ben blij. Lotte komt over twee weken weer. We gaan door.

*De namen van de personen zijn fictief, de ervaringen niet!*

# Doe mee met de Adem Adventure 3-daagse

22, 23 & 24 September 2023

Ben je op zoek naar een unieke en transformerende ervaring?

Ben je op zoek naar een manier om meer rust in je lichaam en geest te creëren en meer te leren over ademhaling? Dan is onze 3-daagse Adem Adventure in de natuur precies wat je nodig hebt!

Tijdens deze avontuurlijke reis zul je verblijven in een prachtige natuurlijke omgeving, waar je volop de kans krijgt om te ontspannen en te leren over de kracht van ademhaling. Onze ervaren begeleiders zullen je de diverse ademhalingstechnieken en oefeningen aanleren die je nodig hebt om meer rust en innerlijke balans te creëren.

Van LuJong Yoga in de ochtend tot intensieve ademsessies, onze Adventure zal vol zitten met activiteiten die gericht zijn op het verbeteren van je ademhaling, ontspanning en algehele gezondheid. Je zult leren hoe ademhaling een cruciale rol speelt in het reguleren van je emoties en hoe je dit kunt inzetten om stress te verminderen en een dieper gevoel van vrede en rust te ervaren.

Wij garanderen je een onvergetelijke ervaring en een diepe verbinding met jezelf en de natuur. Onze 3-daagse Adem Adventure in de natuur is een unieke kans om te ontdekken hoe ademhaling je leven kan verbeteren.

Aanmelden kan via deze [link](#)