

Patrick zijn historie:

In zijn jeugd kampte Patrick met ernstige asthma en slaapapneu, totdat hij het werk van de Russische arts Dr. Konstantin Buteyko ontdekte. Deze ontdekte dat vele vermoeidheid klachten kwamen door een verkeerde ademhaling en niet omgekeerd. Vroeger dacht men dat patiënten dysfunctioneel ging ademen door hun lichamelijke klachten.

Door zijn ademhalingspatroon drastisch te veranderen, genas hij van zijn astmaklachten. Hij schreef vervolgens de bestseller *The Oxygen Advantage* en groeide uit tot 's werelds toonaangevende trainer op het gebied van functionele ademhaling voor zowel atleten als het grote publiek.



“Biochemie & sport”

“Adem minder, lichter
en oppervlakkig”

Belangrijkste advies:

In onze maatschappij ademen we allemaal te veel en te snel, iets wat Patrick benoemt als ‘overademen’.

Onze CO₂-tolerantie is hierdoor laag, maar de concentratie CO₂ is tevens de adem prikkel die je ademhaling in beweging brengt.

En bij veel mensen wordt deze te snel getriggerd door een lage tolerantie of capaciteit om CO₂ in het bloed te verdragen.

Door gecontroleerd ‘ademhonger’ te creëren kunnen we terug controle krijgen over het ‘overademen’.

Een lichte stress brengt positieve voordelen voor ongecontroleerde stress door onze CO₂-tolerantie te verhogen.

Patrick Mckeown



Buteyko techniek

Boeken

The breath cure (2021)

Functionele ademhaling is het vergeten medicijn voor een breed scala aan chronische fysieke en mentale gezondheidsklachten.

The oxygen advantage (2015).

Adem minder, adem door je neus en gebruik gecontroleerde luchthonger om atletische prestaties en uithoudingsvermogen te boosten.

Close your mouth (2004)

Hou dag en nacht je mond dicht. Neusademhaling is de eerste en belangrijkste stap naar herstel.

De buteyko techniek

Oxygen advantage

De Buteyko-techniek draait om functioneel minder ademen via de neus om zo je koolstofdioxide-tolerantie te verhogen en de zuurstofopname in je weefsels te verbeteren dankzij het bohr-effect.

1

Schakel 100% over op neusademhaling

Sluit je mond en adem uitsluitend in en uit door je neus, zowel overdag, tijdens de slaap als tijdens het sporten.

2

Maak je ademhaling stil, zacht en oppervlakkig

Breng je aandacht naar de luchtstroom in je neusgaten. Voel deze heen en weer bewegen. Adem daarna steeds zachter totdat de luchtstroom in en uit je neus vrijwel onvoelbaar en onhoorbaar wordt.

3

Creëer een lichte luchthonger (verhoog CO_2 -tolerantie)

Verminder bewust het volume van je inademing tot je het gevoel krijgt dat je net iets te weinig lucht krijgt. Blijf in dit gevoel ontspannen gedurende 3 tot 5 minuten.



Favoriete oefening: BOLT-score

Body Oxygen Level Test geeft een "indicatie" van jouw CO₂-tolerantie. Door deze test regelmatig uit te voeren krijg je een mooie feedback over je zenuwstelsel. Met deze oefening raak je op een aagenname manier gewend aan een hogere concentratie CO₂. Een lichte stress, luchthonger verbetert jouw ademhaling.



Mond tape

Hij is ook een groot voorstander van het afplakken van de mond tijdens de slaap (Mouth Taping) om neusademhaling te dwingen.

LSD

"Less is more."

Stop met over-ademen. Je ademhaling hoort onzichtbaar, stil en moeiteloos te zijn, gedreven door efficiëntie in plaats van volume.

LSD ademen:

LIGHT: adem minder lucht in om je CO₂-tolerantie te reguleren. SLOW: adem trager, ongeveer 6x per minuut. DEEP: gebruik je diafragma in plaats van je overwegend je borstkas.



"Breathe light to breathe right"

James zijn historie:

Als wetenschapsjournalist die leed aan chronische ademhalingsproblemen, begon James aan een wereldwijde, meerjarige onderzoeksreis. Hij nam deel aan extreme medische experimenten (zoals het 10 dagen lang dichtstoppen van zijn neus) en publiceerde de megabestseller “Het nieuwe ademen: de nieuwe wetenschap van een verloren kunst”, waarmee hij ademhalingsonderzoek populair maakte voor de moderne wereld.

Hij neemt graag een kijkje in de evolutie en anatomie van onze ademhaling.



“Evolutie & anatomie”

“Kauw voldoende en leg
je tong in de juiste
positie”

Belangrijkste advies:

In onze maatschappij zijn we door de evolutie en ons moderne dieet anders gaan koken en kauwen, iets wat James benoemt als ‘het krimpen van ons gezicht en onze luchtwegen’. Onze kaken zijn smaller geworden en we ademen massaal via de mond, wat leidt tot een verkeerde anatomie, een slechtere houding en chronische klachten. Door bewust over te schakelen op een trage, diepe neusademhaling filteren en bevochtigen we de lucht, én activeren we de aanmaak van stikstofmonoxide. Deze herontdekte, natuurlijke manier van ademen herstelt onze fysieke anatomie en levert maximale zuurstof op de meest efficiënte wijze aan al onze cellen.

James Nestor



Coherent ademen

Boeken

Breath: The New Science of a Lost Art (2020)

Zijn wereldwijde doorbraak en megabestseller over de wetenschap en anatomie achter functionele neusademhaling en het vertragen van je ademritme

Deep: Freediving, renegade science, and what the ocean tells us about ourselves (2014)

Het menselijk lichaam heeft vergeten, ingebouwde vermogens die we via de adem en focus weer kunnen activeren

Get High on Your Own Supply (2009).

Hart-coherentie

Wanneer je exact 5,5 seconden in- en uitademt, synchroniseert je ademhaling volledig met je hartslagfrequentie en bloeddruk. Deze staat van hartcoherentie brengt je autonome zenuwstelsel direct in balans en verlaagt stresshormonen. Het resultaat is een optimale werking van je hart, brein en immuunsysteem met maximale emotionele rust.

1

Verander je aandacht: uit je hoofd in je lichaam

Ga comfortabel zitten met een rechte rug en leg eventueel je hand op je borst. Breng je aandacht naar de regio rond je hart.

2

Maak je ademhaling stil, zacht en oppervlakkig

Begin met ongeveer 5 tellen in te ademen en evenlang uitademen, beide via de neus. Vind een ritme dat aangenaam aanvoelt, je zoek naar een gevoel van "verbinding" met je lichaam

3

Combineer met je gedachten en het gevoel.

Spreek in gedachten de woorden "Ik adem ruimte in, ik laat de spanning los." Haal tijdens het ademen een gevoel van dankbaarheid, waardering of innerlijke rust voor de geest (bijvoorbeeld door te denken aan een fijne herinnering of een geliefde).



Favoriete oefening: **Hart-coherentie**

Focus op een trage, symmetrische en nasale ademhaling om een optimale hartslagvariabiliteit (HRV) en structurele balans in je ademhalingsstelsel te bereiken.



Kauwen

hij benadrukt ook het kauwen op hard voedsel om de kaakstructuur (en dus de luchtwegen) te verbeteren.



"Shut your mouth."

Net als McKeown zweert hij bij de neusademhaling. Hij heeft zelf aan de levende lijven ondervonden hoe dat een chronische monademhaling je gezondheid kan ondermijnen.



"Humans are the worst breathers in the animal kingdom."

Dan zijn historie:

Dan Brulé, ook wel de "Bruce Lee van het ademwerk" genoemd, is een ware pionier met meer dan 50 jaar ervaring. Hij smeedt eeuwenoude tradities zoals Pranayama, Qigong en Rebirthing meesterlijk samen met moderne prestatiepsychologie. Als een van de eersten coachte hij Navy SEALs, elite Olympische atleten en spirituele zoekers in de kracht van de adem.

Hij is een meester in het vloeibaar maken van de adem. Geen pauzes tussen in- en uitademing. Hij gebruikt ook vaak de "Sigh of Relief" (een diepe inademing gevolgd door een ontspannen zucht) om direct spanning los te laten.



“Flow & psychologie”

**“Ademen is de brug
naar het onderbewuste”**

Belangrijkste advies:

In onze maatschappij zitten we vaak vast in ons hoofd en onderdrukken we emoties, iets wat Dan benoemt als 'het bevrozen van de adem'. Onze ademhaling wordt hierdoor brokkelig en oppervlakkig, waardoor fysieke spanning en onverwerkte emoties vast gaan zitten in de borst en het diafragma. Door continu en verbonden te ademen zonder pauzes tussen in- en uitademing laten we de controle los en brengen we het zenuwstelsel weer in een natuurlijke stroming. Deze bewuste overgave aan de adem ontlaadt emotionele spanningen en geeft je de vrijheid om weer voluit te voelen en te leven.

Dan Burlé

Rebirthing breathwork



Boeken

Just breath (2017)

Bevat zijn beroemde "21-Day Breath Mastery Challenge", waarin lezers 21 dagen lang verschillende ademhalingsoefeningen uitproberen

Breath mastery manuell (2018)

Zijn omvangrijke naslagwerk en handleiding gericht op ademcoaches, therapeuten en gevorderden die dieper willen ingaan op de psychologische en spirituele kanten van ademhaling.

Shut up and breath (2011)

Een zeer praktisch en toegankelijk werk waarin hij de basisprincipes van bewuste ademhaling en Breath Mastery helder uiteenzet

Conscious connected breathing

In- en uitademen zonder pauzes of onderbrekingen tussen de ademhalingen. Deze continue cirkel laat opgeslagen fysieke spanning en emotionele blokkades los, terwijl het de beoefenaar meeneemt naar verruimde bewustzijnstoestanden.

1

Maak het een vloeiende cirkel

Sluit de pauzes aan het einde van je in- en uitademing volledig uit. Zodra je longen vol zijn, keer je direct om naar de uitademing; zodra ze leeg zijn, adem je meteen weer in.

2

Actief in, passief uit

Adem vol en actief in (via de neus of mond), maar laat de lucht op de uitademing simpelweg ontspannen ontsnappen. Forceer de uitademing niet; laat de zwaartekracht het werk doen.

3

Blijf ontspannen observeren

Houd het ritme gestaag vast zonder te verkrampen. Wanneer er fysieke sensaties of emoties opkomen, stuur je ademhaling er rustig doorheen in plaats van je adem in te houden. Stel jezelf open om energie die naar boven komt toe te laten.



Favoriete adem oefening: geen adempauze

Door geen pauze te laten tussen het uitademen en terug inademen stimuleer je het lichaam in een adem flow. Dit brengt de energie in beweging en leidt je zenuwstelsel naar een andere toestand.



Zuchten

De fysiologische zucht is een ademtechniek die je veel ontspanning kan brengen.

2x kort inademen voor een maximale expansie om daarna alles los te laten. Je lichaam zakt terug naar binnen en mag genieten van een ontspannen gevoel.



Emoties verwerken

Onze emoties zijn sterk verbonden met onze ademhaling. Iedereen heeft onderdrukte emoties die nog niet volledig zijn door gevoeld.

Dankzij de ademtechniek van Dan kan je emoties gecontroleerd leren reguleren.



**“Breath is the bridge
between the mind, body,
and spirit.”**

Wim zijn historie:

Na het tragische verlies van zijn vrouw zocht Wim Hof troost in de natuur en ijskoud water om zijn mentale trauma te verwerken.

Door jarenlange zelfexperimentatie ontwikkelde hij een unieke combinatie van ademhalingstechnieken en koudeblootstelling. Met deze methode liet hij de wetenschap versteld staan door te bewijzen dat de mens bewust het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem kan beïnvloeden.

Hij vestigde maar liefst 26 wereldrecords, waaronder het urenlang in een ijsbad zitten en het beklimmen van de Kilimanjaro in een korte broek. Tegenwoordig reist hij de wereld over om miljoenen mensen te inspireren hun innerlijke kracht te herontdekken.



“Oerkracht & koude”

“THE ICE MAN”

Belangrijkste advies:

Stap bewust uit je comfortzone en zoek regelmatig de gecontroleerde prikkel van kou en diepe ademhaling op. Kou is een genadeloze maar eerlijke leermeester die je direct in het huidige moment brengt en je ego sloopt. Door jezelf kortstondig bloot te stellen aan deze fysieke stress, train je je zenuwstelsel en maak je je immuunsysteem ijzersterk.

Vertrouw op het aanpassingsvermogen van je eigen lichaam, want je bent tot veel meer in staat dan je zelf wilt geloven.

Als je herhaaldelijk de confrontatie met het ijs aan gaat bouw je een sterke mindset en de ultieme veerkracht voor je zenuwstelsel.

Het is een methode die je meer energie geeft en een sterk veerkrachtig lichaam.

Wim Hof

Wim hof methode



Boeken

Het DNA van de Iceman (2021)

In dit verdiepende werk legt Wim uit hoe zijn methode op cellulair niveau werkt en ons immuunsysteem beïnvloedt.

De Wim Hof methode (2020)

Dit is de ultieme gids waarin Wim zijn driepijlerssysteem ademhaling, koude-blootstelling en mindset helder uitlegt.

Klimmen in stilte (1998)

Wim beschrijft zijn vroege zoektocht naar zingeving en hoe hij door extreme natuurervaringen zijn fysieke en mentale grenzen verlegde.

De Wim Hof-ademhaling

Deze sympatische oefening activeert je lichaam, door het gecontroleerd hyperventileren (lees 'teveel ademen') komt je lichaam in een stress. Hypoxia, een tekort aan zuurstof in je cellen, zorgt voor tintelingen en een licht duizelig hoofd.

Het is een gezonde stress prikkel die in het moment als onaangenaam kan ervaren worden.

1

Gecontroleerde hyperventilatie

Adem 30 tot 40 keer diep en ritmisch in door je neus of mond, en laat de adem daarna ontspannen weer ontsnappen. Dit verzadigt je lichaam met zuurstof en verlaagt het koolstofdioxidegehalte in je bloed aanzienlijk.

2

De retentie

Adem na de laatste herhaling nog één keer uit en houd je adem zo lang als comfortabel voelt vast met lege longen. In deze fase daalt je hartslag en kom je in een diepe staat van rust en mentale focus.

3

De herstel ademhaling

Zodra je een sterke adem prikkel voelt, adem je één keer volledig in en houd je de adem ongeveer 15 seconden vast met volle longen. Dit herstelt de balans in je lichaam en zorgt voor een betere zuurstof verdeling voor je cellen.



Niet voor iedereen

De ademtechniek van Wim Hof is zeker niet voor iedereen. Mensen met burn-out, een overprikkeld zenuwstelsel of recent trauma kunnen in over-drive geraken dat hun lichaam eerder tegenwerkt dan dat het verlichting krijgt.

Wees je goed bewust van de contra-indicaties voor je er aan begint.



Fysiologisch

Het activeert het sympathische zenuwstelsel en verhoogt adrenaline, wat ontstekingen in het lichaam onderdrukt en het immuunsysteem kortstondig ijzersterk maakt.



Mindset

Vertrouw op je innerlijke oerkracht en gebruik de confrontatie met kou om je ego te bedwingen en de controle over je eigen gedachten en lichaam terug te pakken.



"Breathe motherf*er!"

Belisa haar historie:

Als klinisch psycholoog in New York merkte dr. Belisa Vranich dat traditionele praattherapieën vaak tekortschoten bij patiënten die vastzaten in chronische stress en angst. Ze ontdekte dat de overgrote meerderheid van de mensen verkeerd ademt, namelijk via de borst, wat de stressrespons van het lichaam stimuleert. Ze gooide het roer om, verdiepte zich in de biomechanica van het menselijk lichaam. Met haar unieke, wetenschappelijk onderbouwde aanpak traint ze inmiddels elite-eenheden, atleten, SWAT-teams en professionals om hun ademhalingsspieren opnieuw te conditioneren. Vandaag de dag geldt ze als een van 's werelds meest vooraanstaande experts op het gebied van ademhalingsspiertraining en houdingscorrectie.



“Biomechanica
& spierkracht”

“Breathing IQ”

Belangrijkste advies:

Stop met ademen via je borst en schouders, want dat zet je lichaam permanent in de vecht-of-vluchtmodus. De verticale beweging van je ribben, schouders en nekspieren brengen meer stress en vermoeidheid dan je denkt. Als je je middenrif terug op de juiste manier leert activeren dan kan je de fysiologische stress sterk verminderen. Voor een optimale ademhaling zijn we op zoek naar een horizontale expansie beweging. Zie je ademhaling niet als iets zweverigs, maar als een fysieke workout om je ‘core’ spieren te versterken. Door je ademhalingsspieren dagelijks te trainen, vergroot je simpelweg je longcapaciteit en je uithoudingsvermogen. Maak van verticale borstademhaling een horizontale buik- en flankademhaling om je houding en energie radicaal te verbeteren.

Belisa Vranich

Middenrif activatie



Boeken

Heal your body with your breath (2024)

Dit werk richt zich op de genezende kracht van de adem bij chronische stress, angst, spijsverteringsproblemen en slaapstoornissen.

Breathing for warriors (2020)

Speciaal geschreven voor atleten, militairen en eerstelijnsbepers om fysieke prestaties en mentaal uithoudingsvermogen onder extreme druk te maximaliseren.

Breathe (2016)

In dit doorbraakboek legt Belisa uit hoe verkeerd ademen je energie sloopt en hoe je met haar zelftesten je “Breathing IQ” kunt meten.

De Belisa Vranich-ademhaling

Een juiste ademhaling is een horizontale beweging. Je ribben bewegen met een expansie om het middenrif ruimte te geven om uit te zakken. Door de juiste spieren te leren gebruiken wordt je adembeweging efficiënter en vermindert je lichamelijke spanning aanzienlijk.

1

De horizontale expansie

Adem in door je neus, focus op de hele cirkel van je buik; de zijkant, voorkant en achterkant. Je ontspant je schouders en voorkomt dat je borstkas vertikaal beweegt. Dit stimuleert de activatie van je middenrif en het onderste gedeelte van je longen.

2

Exhalatie, spieren aanspannen

Adem rustig uit via je mond en span je buikspieren (de transversus abdominis) aan op het einde. Trek je navel krachtig in naar je wervelkolom toe om de lucht eruit te persen. a

3

Herhaal

Het middenrif en de tussen-rib spieren zijn voor het inademen, je buikspieren zijn voor het uitademen. Bij elke inademing zorg je voor een expansie in alle richtingen en bij elke uitademing mag je je buikspieren licht opspannen. Je kunt op die manier je middenrif net zoals je je biceps of buikspieren in de sportschool zou trainen.



De Rock & Roll

Je zit op de grond, kleermakerszit of met gebogen kniën. Bij het uitademen zak je naar binnen, navel naar je heup, rug krommen. Bij het inademen breng je je borstkas naar voren, rug in extensie en je zoekt de expansie op. Het is een lichte rol van je lichaam naar voren en achter op het ritme van je ademhaling.



Fysiologisch

Belisa traint en versterkt het middenrif, wat de interne druk van je lichaam verbetert en op zijn beurt een betere balans geeft in je spieren. Dit vermindert de last op je nek- en schouderspieren aanzienlijk.



Mindset

Als je start met je ademhaling begin je best eerst met het trainen van de spierfunctie met meetbare kracht en mobiliteit. Later kan je je ademhaling behandelen als een meditatieconcept. Functionaliteit boven spiritualiteit.



**"Breathing is physical,
not spiritual"**