

Ademhaling in balans

adem naar meer
rust, helderheid en vertrouwen



Stap 1:
Herken de symptomen

Stap 2:
Doe een zelf-test

Stap 3:
Start met de ademtraining

Lees de reviews van mijn klanten

Waarom voelt je ademhaling stroef?

We ademen allemaal automatisch, elk met ons eigen persoonlijke adempatroon. Meestal schenken we er geen aandacht aan, omdat we ervan uitgaan dat we vanzelf correct ademen.
Totdat de eerste signalen verschijnen: een gespannen borstkas, veelvuldig geeuwen, het gevoel geen ‘volle’ adem te kunnen nemen, benauwdheid of zelfs angst. Je gaat op controle, maar de artsen zeggen dat je longen en hart “in orde” zijn.
Toch blijft er een gevoel dat er iets niet klopt. Het goede nieuws is dat je je aanzienlijk beter kunt voelen zodra je begrijpt hoe je ademhaling werkelijk werkt en hoe je deze bewust kunt ondersteunen.

Het echte probleem?

Een ademhaling uit balans brengt je hele systeem uit balans want ademen is de basis van het leven.

Een adempatroon dat niet meer optimaal functioneert brengt je uit evenwicht, eerst op de achtergrond zonder dat je er iets van merkt.
Maar vroeg of laat wordt je ermee geconfronteerd op subtiele manieren:

- Sneller vermoeid
- Opbouwende spanning in spieren
- Concentratie problemen, trager denken
- Lichte onrust
- Moeite met ontspannen
- Benauwd gevoel

STAP 1: Herken de symptomen

- Je betrapt jezelf op regelmatig zuchten of geeuwen om geforceerd extra zuurstof binnen te krijgen.
- Je borstkas voelt zwaar, gespannen of beklemmend aan, alsof er een strakke band omheen zit.
- Je vermijdt beweging of sociale activiteiten omdat je ademhaling je onzeker en angstig maakt.
- Je raakt snel buiten adem tijdens het praten of eenvoudige dagelijkse handelingen.
- Je bent voortdurend "bewust" bezig met je ademhaling; het automatische ritme is verstoord.
- Je bovenlichaam, nek en schouders voelen chronisch gespannen of vermoeid aan.

STAP 1: Herken de symptomen

- Je ervaart gevoelens van angst, paniek of een algemeen onrustig ongemak in je lichaam.
- Je kunt niet meer rustig stilzitten of met volle aandacht naar anderen luisteren.
- Je arts vindt geen afwijkingen in hart- of longtesten, maar toch voelt het niet goed aan.

Breng je symptomen in kaart met deze online vragenlijst.

Het duurt 5 minuten.



STAP 2:
Doe een kleine zelf-test

Leg één hand op je borst en één op je buik.

Gaat je borst meer omhoog dan je buik?
→ Dan adem je waarschijnlijk hoog in de borst, een veelvoorkomend, dysfunctioneel ademhalingspatroon.

Beweegt je buik of onderbuik nauwelijks?
→ Dit wijst op een beperkte werking van het middenrif, vaak in combinatie met aanhoudende spanning in nek en borstkas.

Is je ademhaling luid of stil?
Zacht en stil ademen?
→ Dat is een optimale ademhaling.
Luid, hoorbaar of met moeite ademen?
→ Dan neem je waarschijnlijk meer lucht in dan nodig is (overademen).

✔️ Pauzeer je de ademhaling natuurlijk na de uitademing?
Een korte, natuurlijke pauze vóór de volgende inademing?
→ Dat is gezond en wijst op een goed gereguleerd ademritme.

✔️ Wil je meteen terug inademen?
→ Een teken dat je te snel ademt of een gevoel van luchttekort ervaart, een duidelijke aanwijzing voor overademen.

✔️ Adem je door je neus of door je mond?
Rustig en moeiteloos door de neus ademen?
→ Dat is optimaal.
Neusademhaling die benauwd of “niet genoeg” aanvoelt?
→ Dat is niet optimaal en vaak gelinkt aan een verstoord ademhalingspatroon.
Mondademhaling of frequent geeuwen/zuchten?
→ Ook dit wijst op een niet optimale ademhaling.

STAP 3: Start met de ademtraining

Eerst is het belangrijk om het verschil te kennen tussen bewust en onbewust ademen.

Als je onbewust aan het ademen bent, dan is het belangrijk om door je neus te ademen met een diafragmatische adembeweging. Een aangename, rustige, interne beweging.

Als je bewust aan het ademen bent, tijdens een ademoefening dan wil je de beweging stimuleren. Via de neus of mond, in de buik en borstkas, het lichaam beweegt als één geheel. (De tijd van een bewuste oefening is verwaarloosbaar met de tijd dat je onbewust ademt.)

Dit is vaak nog verkeerd begrepen en mensen durven niet de volledige adembeweging gebruiken.

De essentie

Een ademhaling in zijn essentie is een beweging die een drukverschil creëert in het lichaam. Hoe meer ruimte je kunt maken, hoe meer volume lucht je kant verplaatsen, hoe minder vaak je moet ademen, hoe rustiger en trager je ademhaling wordt.

Geef het lichaam de ruimte en de ademhaling normaliseert, want het lichaam weet hoe het efficiënt kan ademen, zonder spanning, stress.

Het hertrainen van je ademhaling gaat natuurlijk niet vanzelf en het is ook niet zo simpel als gewoon “even dieper ademen”.

Maar bij ADEMDIEP houden we het simpel, we leggen de focus op de adembeweging en de ademreflexen zodat je ademhaling zich op een natuurlijk manier herstelt.

ADEM, VOEL, HERSTEL

De begeleiding

Echte verbetering van je ademhaling gebeurd op meerdere niveaus:

- **Biomechanica**

→ leren ademen met je middenrif, onderste ribben in plaats van hoog in de borst

- **Biochemie**

→ het herstellen van gezonde koolstofdioxide- (CO_2)waarden zodat je onrust en angst vermindert

- **Tempo**

→ minder, trager en efficiënter leren ademen

En daar komt de begeleiding van ADEMDIEP aan te pas

Boek een 1-op-1 GRATIS ONLINE INTAKE

Een moment om je persoonlijke klachten te bespreken en meer te ontdekken over het ademtraject.

Er zijn elke week enkele gratis plaatsen beschikbaar.

Als dit E-book jouw aanspreek of als je twijfelt of het iets voor jou is dan nodig ik je graag uit op het gratis intake gesprek.

Misschien is dit het keerpunt waar je al zo lang naar op zoek bent.

Yes, ik wil antwoorden en meer info

Berichten van de deelnemers bij ADEMDIEP

★★★★★ 11 months ago

Ik heb ontzettend veel geleerd uit het 4 weken ademhalingsprogramma. Op voorhand wist ik niet goed wat ik moest verwachten, en vreesde ik dat ademtherapie 'heel zweverig' zou zijn. Het tegendeel is echter gebleken. Wat een ervaring! Mijn schouder- en nekklachten zijn zeer sterk afgenomen, ik voel me kalmer, en ook sterker. Ademtherapie zorgt ook voor een moment van rust in drukke en gejaagde tijden, en de effecten zijn ook voelbaar buiten de sessie. Kortom, een aanrader.

★★★★★ 9 months ago

In de voorbije weken heb ik heel veel bijgeleerd over ademen en heb ik het gevoel dat ik zelf meer controle heb over mijn ademhaling en sneller tot rust/ontspanning kan komen. De sessies zijn mooi opgebouwd en je krijgt de nodige info mee om zelf thuis aan de slag te gaan. En Alexander begeleidt je helemaal op jouw maat en ritme. Ik heb er zeer veel aan gehad!

★★★★★ 6 months ago

De ademcoaching van Alexander heeft mij enorm geholpen. Door mijn astma en chronische hyperventilatie had ik niet verwacht dat het ademprogramma zó hard zou helpen. Het was heel fijn om ademoefeningen te leren op basis van gevoel in plaats van secondes tellen. Hierdoor heb ik de oefeningen en tips ook beter kunnen integreren in mijn dagelijks leven. Alexander is heel vriendelijk en geeft duidelijke uitleg.

★★★★★ 7 months ago

Veel bijgeleerd over ademen, goede tips voor dagelijks leven en sessies zelf telkens met goed gevoel afgesloten.
Alexander doet dat heel goed!

★★★★★ a year ago

Vandaag mocht ik een 1:1 sessie ervaren, en wauw... wat een beleving.
Vanaf het eerste moment voelde ik me veilig, gedragen en volledig aanwezig in mijn lichaam. De begeleiding was zacht, maar krachtig — precies wat ik nodig had.

Tijdens de sessie merkte ik hoe diep mijn ademhaling me kon brengen... voorbij denken, voorbij spanning. Alles wat vastzat mocht eindelijk loskomen.
Na afloop voelde ik een enorme innerlijke rust, maar tegelijk ook nieuwe energie die door me heen stroomde.

Een echte aanrader voor iedereen die dichter bij zichzelf wil komen en wil voelen wat "ademen" écht kan doen.

Dankbaar voor deze ervaring.

★★★★★ a year ago

Eerste ervaring met ademhalingssessie was meteen heel positief. Heel deugddoend dit nieuwe gevoel van loslaten en dit dankzij de rustige, goed opgebouwde begeleiding. Het doet wat met je. Zeker een aanrader!

★★★★★ a year ago

Diepe ontspanning, perfect begeleid door de juiste stem en muziek, dat is wat je ervaart als je bij Alexander een ademsessie boekt. Het is een ervaring die ik iedereen kan aanraden! Ik kijk uit naar mijn volgende sessie!

Een slimme investering

ADEMDIEP

“Een ademhaling neem je je hele leven mee, ongeacht of je goed of slecht ademt. Maar wat als je je hele leven slecht hebt liggen ademen?
Over twintig jaar kijk je misschien terug naar dingen die je niet hebt gedaan omdat je twijfelde.
Ik nodig je uit:
durf de stap zetten, ontdek meer over het lichaam en droom van de mogelijkheden die je sneller kan bereiken dan je denkt.
Adem diep en je zult verstelt staan hoe je leven kan veranderen door zoiets ‘simpel’ als een ademhaling”

© ADEMDIEP