

Ademhaling in balans



ADEMDIEP

3 stappen naar
rust, helderheid en vertrouwen

An aerial photograph of a dense, green forest. A winding road with orange-yellow lane markings curves through the trees in the lower half of the image. The text is overlaid on the upper and middle portions of the image.

**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 en met ons eigen persoonlijke adempatroon. Je hebt er geen aandacht voor omdat je vanzelf correct “zou moeten” ademen. Tot dat je de eerste signalen krijgt; een gespannen borstkas, veelvuldig geeuwen, het gevoel dat je geen ‘goede’ ademhaling kunt nemen, benauwd gevoel en angst. Zelfs nadat je op controle bent geweest is je verteld dat de longen en hart “in orde” zijn.

Maar je voelt dat er meer aan de hand is... En het goed nieuws, je kan je beter gaan voelen als je het mechanisme achter je ademhaling leert snappen.

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 er mee geconfronteerd op subtiele manieren:

- Minder energie
- Meer stijve spieren
- Hoofdpijn, trager denken
- Onrust
- Geblokkeerde emoties
- Slecht voelen

STAP 1: Herken de symptomen

- Ik heb vaak het gevoel dat ik geen volle, bevredigende ademhaling kan nemen, zelfs in rust of wanneer ik in de auto zit.
- Ik betrap mezelf erop dat ik regelmatig zucht of moet geeuwen.
- Mijn borstkas voelt gespannen, zwaar of beklemmend aan.
- Ik ben beweging of sociale activiteiten gaan vermijden omdat mijn ademhaling me onzeker maakt.
- Soms raak ik buiten adem tijdens het praten.
- Het voelt alsof ik voortdurend “bewust” bezig ben met mijn ademhaling of er te veel over nadenk.
- Mijn bovenlichaam (nek en schouders) voelt vaak gespannen of vermoeid aan.
- Ik ervaar angst, paniek of een algemeen ongemak in mijn lichaam en ademhaling.
- Mijn arts zegt dat mijn hart- en longtesten normaal zijn, maar toch voelt het niet goed.

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. (Dit wilt zeggen dat je er geen aandacht aan spendeert)

Als je bewust aan het ademen bent, tijdens een adem oefening dan wil je zoveel mogelijk ruimte en beweging krijgen in je adempatroon.

Dit wilt zeggen dat je ook in de borstkas en via de mond mag ademen om meer ademruimte te krijgen tijdens een oefening.

Dit is vaak nog verkeerd begrepen.

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 kunt 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 en beperkte ruimte.

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 ademruimte (fysiek, mentaal en emotioneel) zodat je ademhaling zich op een natuurlijk manier herstelt.

ADEM, VOEL, HERSTEL

De begeleiding

Echte verbetering van je ademhaling
gebeurt 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, 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

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.

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!

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.

Een slimme investering



“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.

Adem diep en je zult verstelt staan hoe je leven kan veranderen door zoiets simpel als een ademhaling”