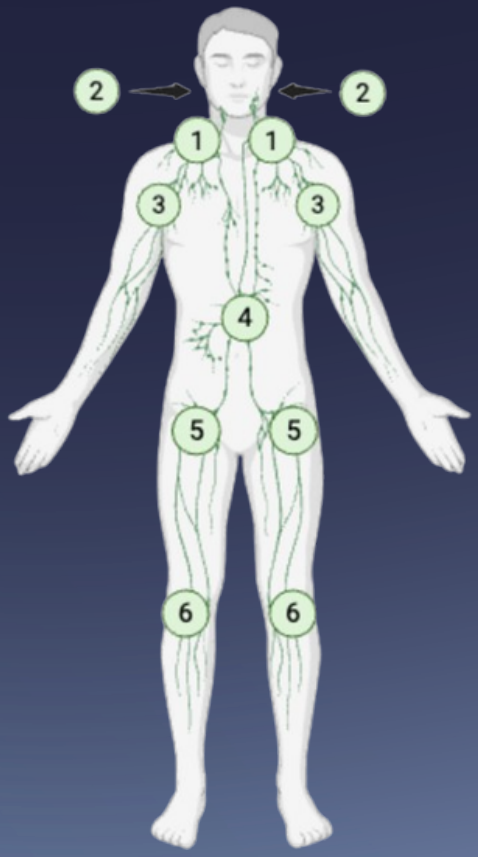
ADEMDIEP

BIG 6 methode

Van stagnatie naar circulatie:

een praktische gids om chronische klachten te ondersteunen.



ADEMDIEP

Wat haal je uit dit E-book

- Het belangrijkste systeem van je hele lichaam
- Waarom pijn belangrijk is
- De 6 cruciale blokkade-punten in jouw lichaam
- Ga direct aan de slag met de BIG 6 zelf-massage

(Wil je liever direct aan de slag, ga direct naar pagina 13 voor video)



Misschien heb je dit document gedownload omdat je rondloopt met vele chronische klachten.
De pijn komt elke keer weer terug, je zenuwstelsel is overgevoelig, je raakt niet van de nek- of schouderpijn af...
Dan hebben we het nog niet gehad over de vermoeidheid of je gebrek aan energie.

Ik ken het gevoel, zelf heb ik jarenlang rondgelopen met pijn, ontstekingen en te weinig energie om te kunnen functioneren. De zoektocht naar duidelijke antwoorden en echte verlichting is vaak lang en uitputtend. Je krijgt te maken met teleurstellingen en soms loopt een spoor dood. Het is heel logisch dat we ons vertrouwen — en soms zelfs de volledige verantwoordelijkheid — in handen leggen van medische professionals; zij kennen de anatomie immers als de beste.

Zelf op onderzoek uitgaan helpt vaak maar tot op zekere hoogte, omdat we onze eigen klachten altijd met een gekleurde bril (confirmation bias) bekijken.
Complexe diagnoses en behandelingen horen thuis bij de experts. Maar over de jaren ontdekte ik dat je zelf wel een enorme impact kunt hebben op je eigen herstel en welzijn.

Jouw lichaam is uniek en als jij een manier kunt vinden om er beter mee om te gaan, om er beter naar te luisteren dan helpt dat je enorm vooruit.
Want we kunnen zelf meer aan onze situatie veranderen, meer dan we initieel zouden denken. Dit 'voorbereidend werk' ondersteunt ook de begeleiding bij jouw dokter of therapeut.

Ik spreek over:

- een betere circulatie
- een beter gereguleerd zenuwstelsel
- een betere ademhaling
- een positieve mindset



Het menselijk lichaam is ontzettend complex.
Maar jouw lichaam zelf ondersteunen, dat hoeft gelukkig helemaal niet zo moeilijk te zijn.

Gezondheid kun je op verschillende manieren definiëren, maar het komt naar mijn mening altijd neer op :

Je bent zo gezond als je cellen zijn.

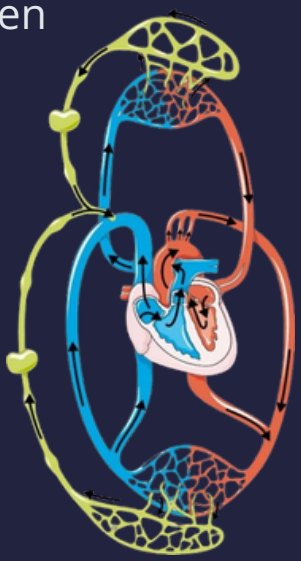
Als cellen hun werk/functie niet meer goed kunnen uitvoeren, ontstaan er klachten en worden we uiteindelijk ziek.

Het hele systeem, de gezondheid van elke cel staat of valt met een goed transportsysteem.
Net zoals onze economie afhankelijk is van alle wegen, havens, treinsporen en airport... is je lichaam afhankelijk van de circulatie van je lichaamsvocht.

De hoofdtaak van je organen, lymfesysteem, bloedcirculatie is het behouden van de homeostase, de balans.
Een belangrijk onderdeel daarvan is de continue toevoer van zuurstof en voedingsstoffen, en het afvoeren van metabole afvalstoffen om het interne milieu gezond en schoon te houden.

Een cel kan dus alleen goed functioneren als er een goede input en output bestaat:

- **De input**: de aanvoer van verse zuurstof en waardevolle voedingsstoffen.
- **De output**: de snelle afvoer van afvalstoffen en koolstofdioxide.



En wat maakt die input en output mogelijk?
Exact: **de CIRCULATIE** van je bloed
en je lymfevocht.
Dit is het belangrijkste systeem van je lichaam dat alles in balans houdt.

Een lichaam waarin de circulatie blokkeert, is vaak een lichaam dat kampt met chronische pijn en klachten.

Logisch ook: wanneer de toevoer van zuurstof en voeding vertraagt, raken cellen in ademnood (hypoxia).
Of de vele metabole afvalstoffen beperken de werking van de cel omdat ze rond blijven hangen, oxidatie- en ontstekingsreacties zijn het logische gevolg.

Pijn en symptomen zijn in feite de taal waarin jouw lichaam met je praat. En toch is onze eerste reactie vaak om de pijn te onderdrukken. We grijpen naar een pijnstiller, negeren het signaal of duwen de klacht weg. Want wat we niet voelen, lijkt er niet meer te zijn... toch?
Maar pijn, ontstekingen en vermoeidheid zijn belangrijke signalen van je lichaam. Ze maken je duidelijk dat er iets aan de hand is met je cellen, de balans is weg en er zou iets moeten veranderen.

“**Pijn is de uitnodiging van je lichaam om in beweging te komen.**”

Je staat er misschien niet dagelijks bij stil, maar pijn is biologisch gezien een van onze sterkste drijfveren. Zie het als een beschermingsmechanisme dat je dwingt om je houding, je gedrag, je eetpatroon of je levensstijl aan te passen.
Pijn nodigt je uit om te vertragen, anders te bewegen of beter voor jezelf te zorgen zodat je lichaam kan terugkeren naar een beter evenwicht.

Vragen? Boek een gratis intake op pagina 14





Zonder pijn is het niet mogelijk om op een goede manier zorg te dragen voor het lichaam.

Een leven zonder pijn klinkt bij aanhoudende chronische klachten als een droom, maar dat heeft ook een veel ergere keerzijde van de medaille. Bij de zeldzame conditie waarbij de nociceptieve zenuwbanen niet meer werken ervaar je meer gezondheidsrisico's dan bij iemand die al jaren met chronische klachten rondloopt. Mensen met deze aandoening missen de belangrijke waarschuwing, zijn zich niet bewust van ernstige weefselbeschadigingen, of worden ernstig ziek door onopgemerkte interne ontstekingen.

Zonder de pijnreflexen heb je geen feedback over de toestand van je cellen.

(Dus misschien mogen we heel dankbaar zijn voor onze pijn?)

Perspectief in je pijnverhaal is heel belangrijk. Wat als ik je vertel dat de pijn die je nu voelt, voor antwoorden kan zorgen en je aanzet tot de verandering die je allang zoekt?
Dan zal je pijnervaring snel veranderen. Als je de stappen kent en zicht hebt op de mogelijke resultaten dan zal je ervaring met de pijn ook ineens veranderen.
Het hele proces zal lichter en dragelijker worden. Pijn met een verhaal is veel makkelijker te verdragen dan een geïsoleerde pijn die geen duidelijke oorzaak of eindpunt kent.

Ik wil jou laten zien dat je de pijn zelf kunt verminderen. Het gebeurt niet op 1-2-3 zoals pijnstillers, maar met de juiste aandacht voor de circulatie, met de juiste beweging en de juiste ademhaling kan je veel verlichten op een natuurlijke manier.

En het begint allemaal in de cel!





Een goed functionerende cel is volledig afhankelijk van een efficiënte aan- en afvoer of met andere woorden, een optimale circulatie. Wanneer afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd, ontstaan er ontstekingsproblemen in het weefsel. Als je doorbloeding niet optimaal is, krijg je hypoxia, een ander woord voor een tekort aan zuurstof.

- Te weinig zuurstof, te weinig energie

→ cel werkt minder goed

- Te veel afvalstoffen, ontstekingsreactie

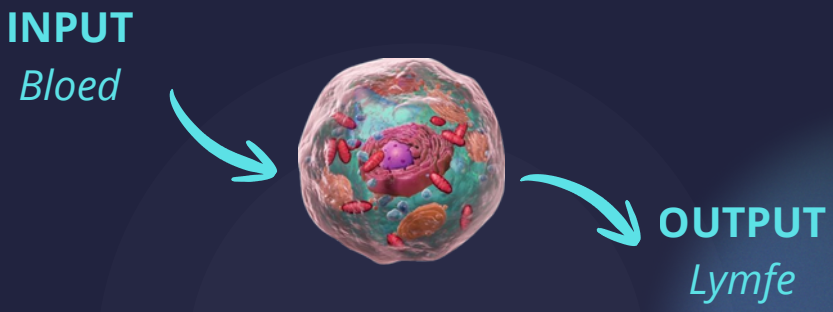
→ cel werkt minder goed

- Blokkade in de stroom van vocht verhoogt de druk

→ cel werkt minder goed

Een obstructie in de circulatie van lymfevocht zorgt voor serieuze problemen voor je cellen en dit merken we op in onze klachten; vermoeidheid, spanning, pijn, irritaties,...
Zo laat je lichaam duidelijk weten dat er iets aan de hand is. Stagnatie van vocht brengt de bloeiende economie van je lichaam uit balans.

Zonder een goede circulatie zijn je cellen minder gezond.
En het lymfestelsel speelt hier een hoofdrol.



Waarom is een lymfestelsel essentieel?

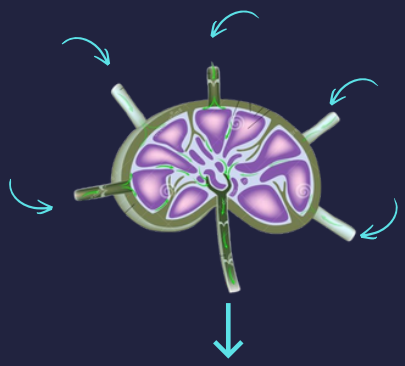
Als je ziek bent en langs de dokter gaat, heeft hij vast en zeker al eens aan je lymfeklieren gevoeld.
En met een goede reden, het zijn de controleposten van ons immuunsysteem. Daarom zijn ze overactief bij ziekte. Het menselijk lichaam telt ongeveer 700 van deze lymfeklieren, en het lymfevocht passeert minimaal 7 klieren, ongeacht waar het vandaan komt. Daar gebeurt een ijzersterke, zeer noodzakelijke controle en neutralisatie van ziekteverwekkers, bacteriën of afvalstoffen.

Deze lymfeklieren bevinden zich op belangrijke plaatsen in het lichaam

- De hals (ca. 1/3 van het totaal): Dit zuivert onder meer het lymfevocht uit de hersenen. Een grootverbruiker van energie (ongeveer 20% van het lichaam), maar dat brengt ook veel afvalstoffen met zich mee
- Het spijsverteringsstelsel (1/2 van het totaal): Via onze voeding komen de meeste lichaamsvreemde stoffen binnen die gecontroleerd moeten worden.

In de lymfeklieren gaan immuuncellen, zoals B- en T-cellen, actief aan het werk om ongewenste indringers op te sporen en uit te schakelen. Deze continue kwaliteitscontrole elimineert bacteriën, virussen en schadelijke eiwitten om ontstekingen en ziekte te voorkomen.

Je lymfestelsel houdt je hele lichaam gezond en vitaal!



KUN JE NOG EEN BEETJE VOLGEN?

Wat kan de lymfecirculatie blokkeren?

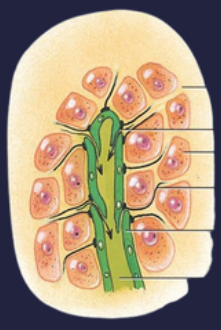
De cyclus van het lymfevocht begint heel subtiel, tussen de cellen van je huid, organen, spieren,... .
Daar vangen microscopisch kleine stroompjes, de capillairen genaamd, het weefselvocht op met alle afvalstoffen. Deze kanaaltjes vloeien samen tot steeds grotere vaten, als zijtakken die een brede stroom vormen. Onderweg passeert het vocht de bekende lymfeklieren om uiteindelijk bij je sleutelbeenderen terug te stromen in de bloedsomloop.
Flexibiliteit in je schouders en rond je sleutelbeenderen is daarom essentieel voor een optimale circulatie.

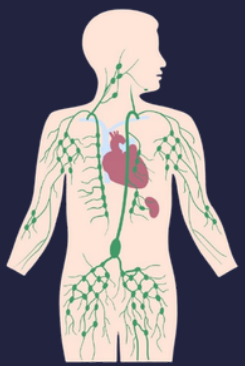
Waarom leg ik dit uit? Je kunt het lichaam bekijken vanuit het perspectief van een loodgieter.
Als je ergens een blokkade hebt in de buizen of pijpen, dan zit er meer druk, minder stroming hoger op in de keten.
Een lichaam werkt op dezelfde manier, de circulatie wordt belemmerd als je ergens anders een blokkade hebt.
En de blokkade wordt vaak veroorzaakt door:

- Stress (contractie van het zenuwstelsel)
- Geblokkeerde ademhaling
- Verkeerde lichaamshouding
- Te weinig beweging
- Spanning in je spieren of fascia

Als er te veel blokkades zijn dan kan je lichaamsvocht nergens naartoe, het systeem verstopt en loopt over. Dit is het bekende lymfevocht of vochtophopingen. In extreme gevallen is het duidelijk zichtbaar, maar vaak genoeg is het in een laaggradige vorm aanwezig en beïnvloedt het je lichaam op de achtergrond.

Om het lichaam gezond te houden moet het water kunnen stromen!





Wat gebeurt er als je lymfestelsel niet optimaal functioneert?

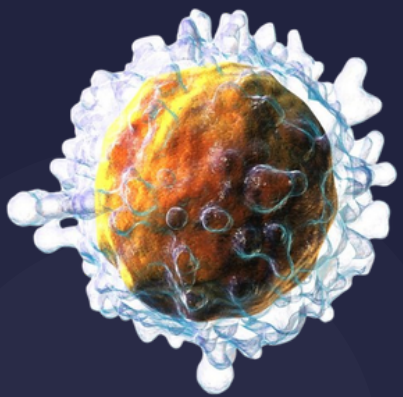
Bij stagnatie van lichaamsvocht blijven veel bijproducten, afvalstoffen rond je cellen hangen, in het interstitieel vocht.
De zuurstofconcentratie zal lokaal verminderen door de oxidatie reacties, hierdoor hebben je cellen minder zuurstof om energie (ATP) te produceren in de mitochondriën. Je cellen leven in een milde staat van hypoxia. En dat is exact de reden waarom je je 's middags zo uitgeblust voelt, zelfs als je voldoende slaapt.
Tegelijk krijg je lokaal lichte inflammatie reacties omdat je immuunsysteem de afvalstoffen rond de cellen actief wil elimineren.
Stilstaande lymfe is een open uitnodiging voor laaggradige ontstekingen op cellulair niveau. Dit zal op de lange termijn uitgroeien tot chronische klachten en pijn als er niets aan gedaan wordt.

Denk aan:

- Aanhoudende vermoeidheid en brainfog
- Stijve spieren en gewrichtspijn
- Spijsverteringsproblemen
- Een verzwakt immuunsysteem en terugkerende infecties

Het goede nieuws? Je kunt je lymfesysteem zelf heel eenvoudig stimuleren.
Om het vocht te laten stromen moeten we de blokkades op 6 kritische punten van het lichaam opheffen en daarna bewegen!

WE ZIJN ER BIJNA...



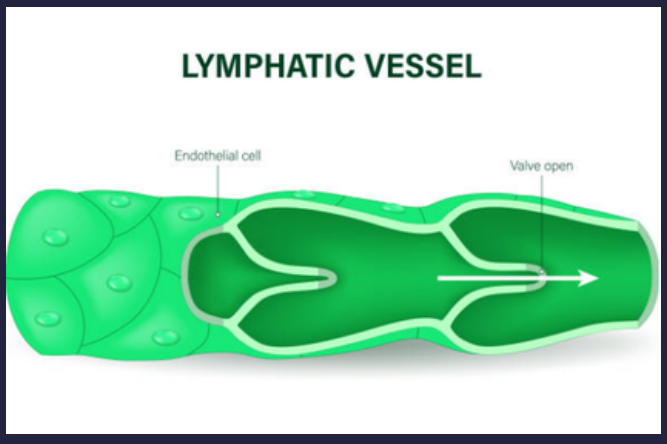
Waarom is beweging essentieel?

Je bloed wordt rondgepompt door je hart, maar je lymfestelsel heeft geen centrale pomp.
De circulatie van lymfevocht gebeurt door middel van beweging.

Zodra weefselvocht wordt opgenomen door de allerkleinste vaatjes, noemen we het lymfevocht.
Om te voorkomen dat het vocht terugstroomt zijn er kleine terugslagklepjes die eenrichtingsverkeer toelaten.
Daarom maakt het niet uit welke bewegingen je doet.
Dansen, springen, lopen, wandelen,... elke ritmische samentrekking brengt het vocht een stap dichter bij de sleutelbeenderen.
Maar ook je ademhaling speelt een cruciale rol, vooral omdat het een drukverschil creëert in je lichaam.
En volgens de fysica weten we:
Een vloeistof stroomt van de hoogste druk naar de laagste druk. In de borstkas wordt de laagste druk gecreëerd door middel van je ademhaling zodat lymfevocht als het ware richting je sleutelbeenderen wordt 'getrokken' met elke ademhaling.

Elke adembeweging, elke contractie van je spieren zorgt ervoor dat je lichaamsvocht niet stagneert en stilstaat.

Maar we moeten eerst het systeem deblokkeren!!!



Figuur 3. Lymfangiomen met de éénrichtingsverkeer.

De volgorde van deblokkeren is belangrijk

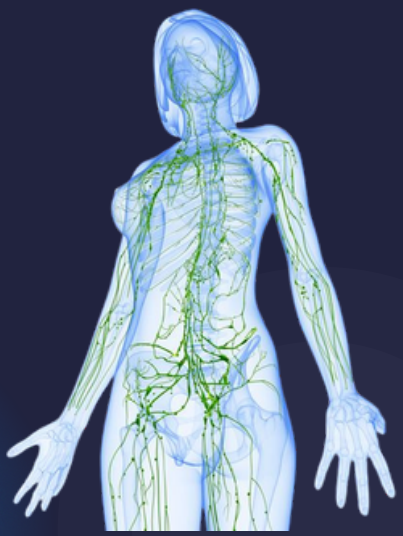
Je lymfeklieren of lymfeknopen liggen niet zomaar ergens; ze liggen op strategische hotspots in je lichaam. Als je goed kijkt, zie je dat ze zich concentreren op plekken waar de meeste bewegingsactie is: je gewrichten.

Je lichaam stimuleert automatisch de lymfe circulatie door dag dagelijkse bewegingen. Maar als er een blokkade zit dan is dat niet meer voldoende.
Misschien herinner je je de analogie van de loodgieter nog? Als je aan de slag gaat met het lymfestelsel is het belangrijk om te beginnen aan het eindpunt van de circulatie.
De sleutelbeenderen.

We beginnen bij
- Sleutelbeenderen (1) en nek (2)
- Borstkas/oksels (3) en diafragma (4)
- Liezen (5)
- Knieholtes (6)

Op deze manier open je de kanaaltjes aan het einde waar het eerst mag beginnen stromen, alle plaatsen die zich ‘stroomopwaarts’ bevinden kunnen dan meteen beginnen stromen na de lichte massage.
Hoe vaker je deze regio’s activeert (of masseert), hoe beter de doorstroming van het vocht van één plaats naar de andere.

EN DAN NU HET PRAKTISCHE GEDEELTE. →





BIG 6 methode

Stap 1: Begin met de zelf-massage.

Het stimuleren is heel simpel:
10x wrijven en 10x tappen op de verschillende plaatsen.

De volgorde:

1. Sleutelbeenderen (clavicular)
2. Bovenkant nek (upper cervical)
3. Borstkas, oksel (pectoral, axillary)
4. Middenrif (para-aortic)
5. Liezen (Inguinal)
6. Knieholte (Popliteal)

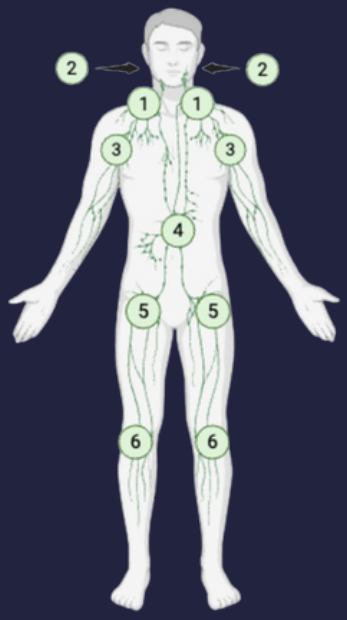
Het is beter om heel licht te werk te gaan dan te veel druk te zetten tijdens het wrijven en tappen.

Hierna licht springen, schudden met je lichaam.
De schouders rollen en armen zwieren.

1x per dag is voldoende.

Het is zo simpel, maar zo effectief!

Bekijk de video



Bekijk enkele reviews

BIG 6 methode

Stap 2: Boek een gratis online adviesgesprek van 15 minuten

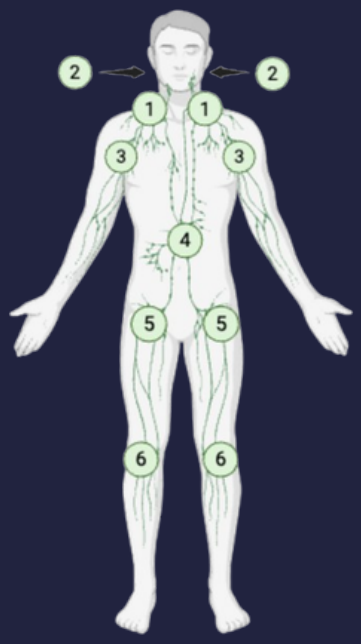
De BIG 6 zelf-massage is de ideale eerste stap om het lymfestelsel op de juiste manier te stimuleren.

Merk je weinig verschil, weet je niet zeker of je het goed doet?
Of wil je weten waar jouw specifieke blokkades zitten en je herstel zelf versnellen?

Ik geef meer uitleg over de 1-op-1 sessie en je hebt alle tijd om je vragen te stellen of je situatie te bespreken.
En ik leg je uit hoe mijn begeleiding jouw persoonlijke verhaal kan ondersteunen.

Ik help je graag verder.

Boek een GRATIS kennismakingsgesprek



BIG 6 methode

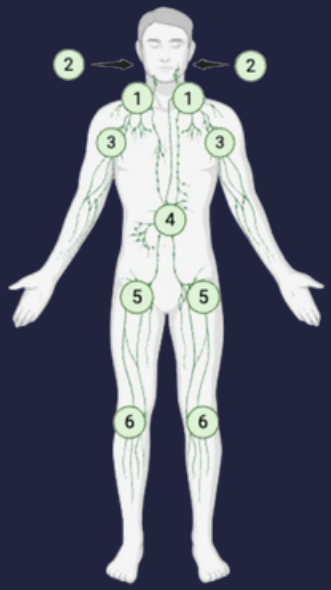
Stap 3: Boek een 1-op-1 sessie en leer je klachten zelf op de juiste manier ondersteunen.

Deze sessie helpt je goed te beginnen:

- Lokaliseren: Ontdek exact waar jouw persoonlijke blokkades zitten.
- Deblokkeren:
  - Manuele behandeling om de diepe blokkades te verlichten
  - Fascia behandeling om het weefsel ruimte te geven
  - Ademsessie om de circulatie te ondersteunen
- Begeleiding: Een helder plan voor de eerste 10 dagen. We volgen je eventuele detoxreacties op.

Het is heel makkelijk, maar ook zeer effectief.

Ervaar hoe de BIG 6 methode jouw chronische klachten aanzienlijk kan verminderen.



Boek een consultatie

Reviews

★★★★★ a day ago NEW

Na zware hernia mn hele ademhaling in de knoop. Alexander leerde me weer ademen, luisteren naar mn lichaam, het te vertrouwen en je emoties toe te laten. Alexander neemt je mee op een reis vanuit je hoofd tot aan het puntje van je tenen.
Leert je ruimte te creëren en weer tot rust te komen. Tot jezelf te komen. Thuis te komen.
De reis is nog niet klaar, maar de beweging is ingezet 😊
Dank is GROOT!
Je bent ne schone mens.
Dank je wel Alexander 🙏

★★★★★ a day ago NEW

In juli 2026 kwam ik bij Alexander van praktijk Ademdiep terecht. Ik stond toen op de rand van een burn-out.

Achter mij lag een relatie van 20 jaar die gebroken was, en een nieuwe liefde die maar niet wilde lukken. Ik stond er helemaal alleen voor. Mijn lichaam gaf het op en geen enkele dokter vond een verklaring.

Tot bleek dat mijn zenuwstelsel volledig overprikkeld was. Jarenlang had ik op automatische piloot geleefd en was ik mezelf kwijtgeraakt.

Nu, vier maanden later, voel ik me zoveel beter. Het is nog vallen en opstaan, maar ik sta steviger in het leven en ben dichter bij mezelf dan ooit.

Oude pijn die ik diep had weggeborgen, heb ik eindelijk durven loslaten.

Alexander, uit de grond van mijn hart: DANKJEWEL!!!
Een absolute aanrader voor iedereen die vastloopt in het leven.

★★★★★ 2 days ago NEW

Krachtige sessies. Middenrif zat op slot en Alexander heeft er stap voor stap doorgewerkt - met een zeer verzorgde begeleiding - om de knoop te ontwarren. Kent zijn vak uit eigen ervaring en gaat breed in begeleidende uitleg. Raad hem heel sterk aan. Dankbaar dat ik zijn website heb gevonden.

★★★★★ a month ago

Ik kampte jaren met hyperventilatie en angsten. Zowel medicatie als therapie bij verschillende kinesitherapeuten hadden geen effect. Ik volgde vorige winter na een moeilijke periode een korte reeks ademsessies bij Alexander. Nog steeds ben ik onder de indruk van het resultaat. De maanden nadien was ik klachtenvrij. Soms duikt de hyperventilatie weer op, vooral op drukke stressvolle momenten, maar nooit meer zo heftig als vroeger. Ik boek dan een eenmalige sessie om te resetten en kan er weer maanden tegenaan met meer energie 🙏 Bedankt

★★★★★ 8 months ago

Vandaag 1:1 sessie ivm fascia.
De begeleiding was zacht maar krachtig en dit was nodig want ik zat vast in mijn lichaam
Beetje bij beetje voelde ik dat spanningen en dingen dat valt zaten loskomen.
Tussendoor vroeg ik of normaal was dat ik dingen voelde.
Na afloop voelde ik mij herboren,voelde ik terug energie stromen in gans mijn lichaam
Ik kon diepere ademen terug tot in de buik.
Dank u wel Alexander om mij hierin te begeleiden en me terug het gevoel te geven wat ik allang niet meer voelde, ben helemaal herboren.
Een aanrader voor iedereen die gevoel heeft dat hij vast loopt