ADEMDIEP

Verbeter je ademhaling

Kleine aanpassingen, voor blijvend resultaat

Begin op de juiste manier met ademen

Iedereen is bekend met een buikademhaling, het uitzetten en inzakken van de buikregio. En dat is een goed begin, want het brengt je aandacht naar een adembeweging die lager in je lichaam begint. Een aanzienlijke verbetering ten opzichte van een hoge borstademhaling. Een rustige buikademhaling zorgt, in het moment, voor een hoger bewustzijn over je lichaam en misschien ook al wel een beter gevoel.

Zoals ik al zei, het werkt goed in het moment, als we blijvende verandering willen creëren dan is er extra nuance noodzakelijk voor die 'simpele' buikademhaling.
Een adembeweging gaat namelijk vanzelf, het is automatisch, maar het is afhankelijk van de ademreflexen, je lichaamshouding en je stressniveau. Hier en daar kun je wel wat bijsturen, maar tijdens echte momenten van stress, paniek, pijn of vermoeidheid dan schakelt je lichaam altijd terug naar je bekende, oude bewegings- en gedragspatronen.

Een functionele ademhaling is een geprogrammeerde beweging, afhankelijk van de toestand van je zenuwstelsel en weerstand in je spieren. Het is veel meer dan een buik die alleen naar voor uitzet en terug in zakt. Een juiste ademhaling zorgt voor een expansie van je onderste ribben, activeert jouw diafragma op de juiste manier en vertraagt jouw ademhaling van nature.

Dus als we geblokkeerde ribben hebben, weerstand in de beweging van het diafragma en te snel ademen dan hebben ademoefeningen met verschillende ritmes geen blijvend effect. Om te leren ademen op de juiste manier, tijdens de belangrijkste momenten, is het belangrijk om de basis van je ademhaling te veranderen:

je adembeweging en de ademreflexen.



Wat is ademen? (en wat het vooral niet is)

We ademen allemaal ongeveer 20.000 keer per dag, maar we zijn ons niet bewust van onze ademhaling. En waarom zou je? Een ademhaling gaat automatisch, onverstoord verder tot jouw laatste zucht. Je hoeft er geen aandacht aan te geven.
Maar wat gebeurt er als je dat wel doet?

Sommige mensen worden verplicht om de aandacht naar hun ademhaling te brengen omdat hun chronische klachten, pijn, frustraties en moeilijkheden hun leven beheersen.
En op dat moment ervaar je op een pijnlijke manier dat je ademhaling de basis van het leven is. De meeste mensen weten dat wel, maar er is een groot verschil tussen het weten en het daadwerkelijk voelen.

Als je de juiste aandacht naar je ademhaling brengt, dan ga je ook vrij snel beseffen dat er meer achter zit dan je initieel dacht.
Het is onderdeel van onze dagelijkse gewoontes, onze interacties met anderen en bepaalt de spanning in het lichaam, je stressniveau en onze emotionele toestand.
De connectie gaat in twee richtingen, als we al een heel lange tijd met specifieke klachten rondlopen, dan mag je er (bijna) zeker van zijn dat de ademhaling zich heeft aangepast aan de klachten.





Daarom ademen velen onbewust hoog in de borstkas en op een snel ritme, met maar weinig diepgang: een schoolvoorbeeld van een stressademhaling. Je verplaatst te veel lucht, meer dan je lichaam nodig heeft. Te veel ademen brengt je lichaam in een stress situatie, het versterkt je pijn en klachten waardoor je in een vicieuze cirkel kunt belanden die jouw situatie met de tijd alleen maar erger maakt.
'Overademen' is een chronisch probleem in onze maatschappij; je zou het zelfs een epidemie kunnen noemen. Toch is vrijwel niemand zich hiervan bewust. Een ademhaling uit balans zorgt voor een lichaam uit balans.
Je leven wordt overheerst door vele klachten en normaal functioneren wordt steeds moeilijker...

Is juist leren ademen dan de oplossing voor al jouw klachten?

Ik zal nooit zeggen dat ademen de oplossing is voor jouw lichamelijke of psychologische problemen. Maar ik kan wel met zekerheid zeggen dat je ademhaling een tool is om je persoonlijke situatie een andere richting in te sturen. Het kan je uit de negatieve spiraal halen als je al jaren rondloopt met onverklaarbare, chronische klachten waar je maar niet van afraakt.

Een gecontroleerde, bewuste ademhaling staat symbool voor verandering en zorgt voor een positieve verschuiving in je klachten. De manier waarop je ademt kan klachten verergeren, maar ze aan de andere kant juist ook verlichten.

"Verander je ademhaling en je verandert je situatie."

En dan spreek ik niet over ademoefeningen met specifieke ritmes die je via applicaties of video's volgt. Die werken vaak alleen in het moment omdat de adembeweging en de ademreflexen geen aandacht krijgen.
Als je wilt dat je ademhaling in je voordeel werkt — vooral als je onbewust ademt, tijdens de stressvolle momenten — dan is het belangrijk om verandering aan te brengen in de adembeweging en de ademreflexen.

Tijdens mijn begeleiding werken we stap voor stap naar een natuurlijke, soepele adembeweging op het ritme van jouw lichaam. We vergroten de capaciteit van je zenuwstelsel zodat de ademreflexen beter doorkomen.
Hierdoor zullen dagelijkse ervaringen jou minder snel overweldigen.

Een ontspannen of rustig gevoel is daarbij niet het hoofddoel, maar het is een logische resultaat van een gereguleerd zenuwstelsel. Dankzij de adembegeleiding kan je verlichting vinden voor jouw fysieke complicaties, pijnklachten, frustraties en onderdrukte emoties.
Een verandering die begint bij de basis:

Je ademhaling!



De drie zaken die je gaat verbeteren

01

Expansie van je ribben



Een adembeweging gebeurd in 3 richtingen. Een volume verandering die zorgt voor een drukverschil zodat de lucht makkelijk kan stromen.

02

Activeer je diafragma



Versterkt je primaire ademhalingsspier zodat je nek, schouder en rugklachten mogen verdwijnen.

03

Vertraag je ademhaling



Minder ademhalingen, met meer volume. Een trager ritme laat je zenuwstelsel veiligheid en rust ervaren.

Na de begeleiding:

- V **Een kalme basis om vanuit te vertrekken**
- V **Een vrije adembeweging met minder weerstand**
- V **Een ademhaling die je kunt vertrouwen**
- V **Meer capaciteit in je zenuwstelsel**
- V **Betere slaapkwaliteit en minder lichamelijke spanning**

Ben je benieuwd hoe ademcoaching jou kan ondersteunen?

Het ademtraject bestaat uit vier logisch opgebouwde sessies die jou begeleiden met een mooie transitie van spanning naar ontspanning, van ademnood naar rust.
Je leert verschillende belangrijke aandachtspunten, stretch bewegingen en ademtechnieken die je overal kunt toepassen.
Het hele ademtraject helpt jou zo snel mogelijk op weg met belangrijke zelf-regulatie technieken, stretchbewegingen die voor blijvende verandering zorgen. Zodra je het onder de knie hebt, ben je ermee vertrokken voor derest van je leven!
Na vier sessies kan jij weer genieten van een soepele adembeweging zonder weerstand.

★★★★★ 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.

★★★★★ 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!

★★★★★ 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.

Bekijk het traject

Ademen,
helder & eenvoudig gemaakt

ADEMDIEP

Begin bij de basis

En dan nu, de gratis begeleiding!

In deze korte, begeleide ademsessie van 25 minuten breng ik je terug naar het natuurlijke ritme van je eigen ademhaling. Je ontdekt hoe een optimale adembeweging kan zorgen voor een goed gevoel. Het is een mooie eerste ervaring met een professionele adembegeleiding.

Deze ademsessie dient als een eerste kennismaking met een bewuste, gecontroleerde ademhaling. Het is heel aangenaam en rustig en ik zorg ervoor dat je het ritme van je eigen lichaam opzoekt.

Het is wel belangrijk om op voorhand enkele contra-indicaties aandacht te geven.
Graag via onderstaande knop de contra-indicaties nalezen.

Contra-indicaties

Als jij met een van deze situaties op jou van toepassing is, is het aangeraden om mij even kort te contacteren. Ik help je verder: info@ademdiep.be

Voor alle anderen zou ik zeggen:
Leg je comfortabel neer, neem een hoofdkussen, dekentje en hoofdtelefoon en zorg dat je voor 25 minuten niet gestoord kunt worden.

Geniet van de verandering.

***Ga naar de* 25 minuten GRATIS adembegeleiding**



Heel veel plezier en ontspanning toegewenst!

ADEMDIEP