

A person is seen from behind, standing on a large, dark rock in a lush green forest. They are in a yoga pose, with one leg raised and arms stretched upwards. The background features a vast, rugged mountain range with steep, rocky peaks and dense evergreen forests. The sky is a soft, hazy blue.

Ademcoaching

Ademcoaching gaat over het bewust leren gebruiken van je ademhaling om je lichaam en geest in balans te brengen. Dit boekje biedt een uitgebreide gids over hoe je met ademhalingsoefeningen je zenuwstelsel kunt reguleren, stress kunt verminderen en je algehele welzijn kunt verbeteren.



BRAIN BALANCE
INSTITUUT

Ademcoaching

Ademen, het is zo simpel. We staan er vaak niet bij stil, maar jouw ademhaling is de tool om jouw lichaam te reguleren en kalmeren. Je lijf maakt gebruik van zenuwen om informatie door te geven en daarmee je lichaam aan te sturen. In deze brochure leer je meer over waarom het belangrijk is om naar je parasympatische staat (wat dit precies is, vertellen we je later) te gaan en hoe je dat kan doen zonder dat het je veel tijd kost.



Inhoudsopgave

- 6. Je lichaam: zenuwstelsels
- 13. Stress en je zenuwstelsels
- 16. Balans herstellen met ademen
- 18. Positieve effecten van ademen
- 20. Actie!





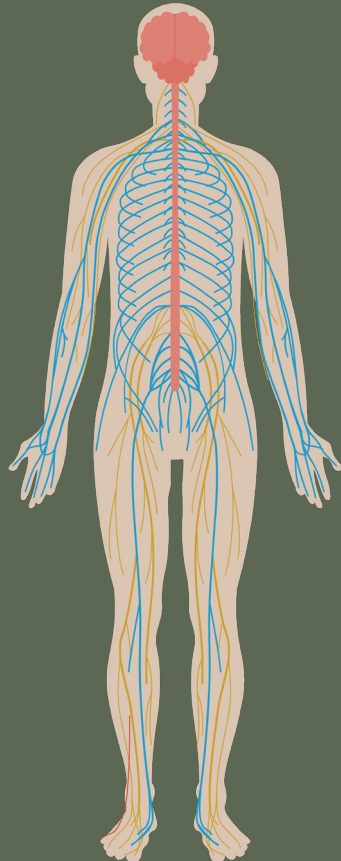
Je lichaam: zenuwstelsel

Zenuwstelsel

We beginnen bij een kort stuk over de biologie van de zenuwstelsels in je lichaam. Deze zijn van groot belang om je ontspannen te kunnen voelen. Je hebt twee hoofdcategorieën van zenuwstelsels: het centrale zenuwstelsel en het perifere zenuwstelsel.

Het centrale zenuwstelsel omvat de hersenen en het ruggenmerg. Dit systeem is verantwoordelijk voor je **gedachten, herinneringen, emoties, complexe gedragingen, reflexreacties en de communicatie** tussen het lichaam en je hersenen.

Het perifere zenuwstelsel wordt onderverdeeld in het somatisch zenuwstelsel (bewegingen en zintuiglijke informatie) en het autonoom zenuwstelsel (reguleert onwillekeurige **lichaamsfuncties zoals hartslag, ademhaling en spijsvertering**).



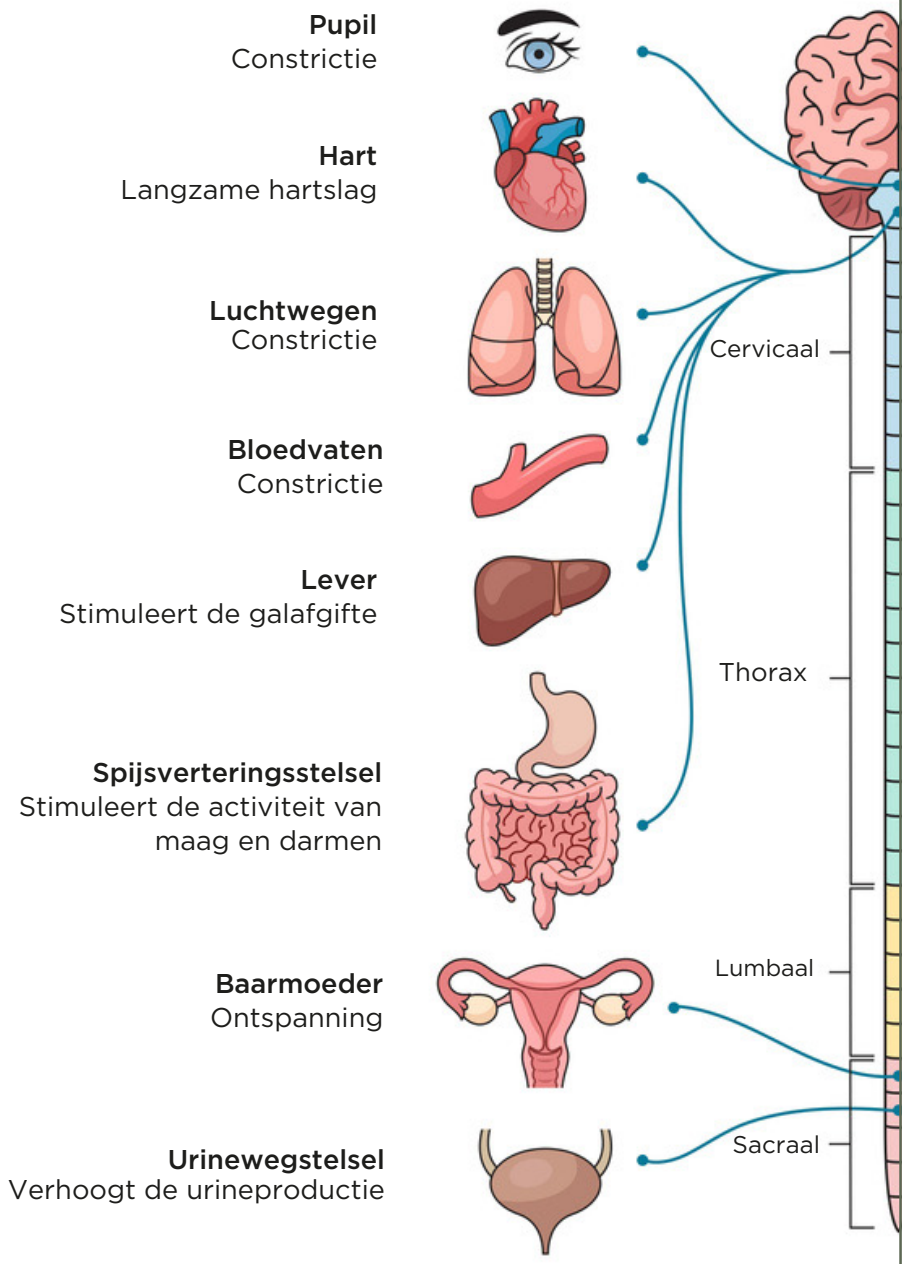


Autonome zenuwstelsel

We zoomen eens dieper in op het autonome zenuwstelsel. Je ademhaling is namelijk onderdeel van je autonome zenuwstelsel, wat verantwoordelijk is voor onder andere je **hartslag, immuunsysteem en spijsvertering**. Het mooie aan de ademhaling is dat we het bewust kunnen aansturen in tegenstelling tot bijvoorbeeld je immuunsysteem. Dit kan je niet bewust aan- of uitzetten.

Een staat van zijn: sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel

Jouw autonome zenuwstelsel kent twee staten van zijn: **sympathisch (gaspedaal)** en **parasympathisch (rempedaal)**. Een gezonde balans tussen je sympathische en parasympathische zenuwstelsel is belangrijk voor je welzijn. Beide systemen hebben hun eigen kwaliteiten en functies.



Parasympathisch

Dit systeem is je rempedaal. Het zorgt ervoor om je lichaam in een staat van ontspanning te brengen.

Verlaagde hartslag:

Dit bevordert rust en herstel.

Vertraagde ademhaling:

Voor een diepere en meer ontspannen ademhaling.

Gestimuleerde spijsvertering:

Bevordert de opname van voedingsstoffen en energieopslag.

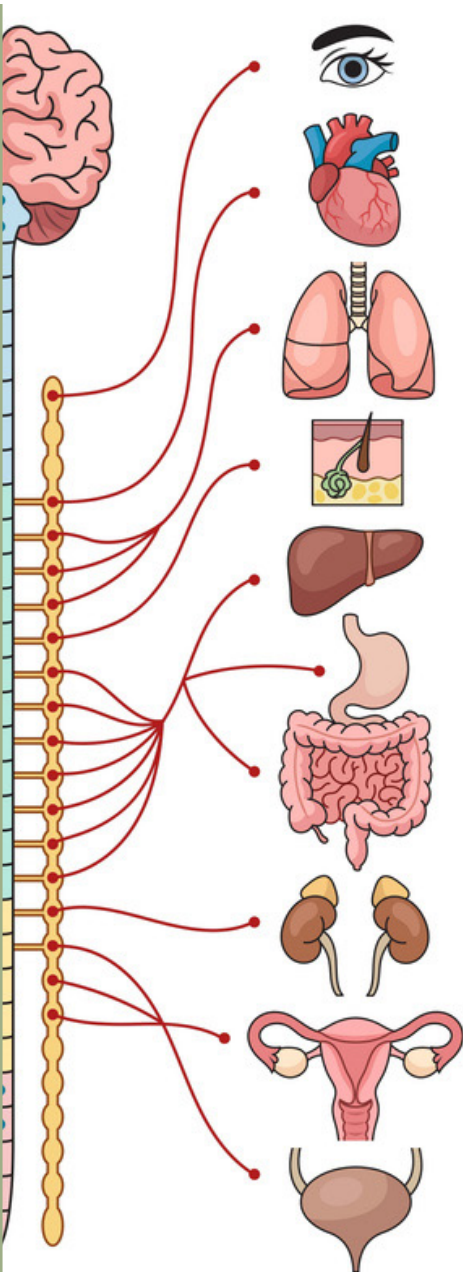
Verlaagd stressniveau:

Vermindering van de productie van stresshormonen.

Stimulatie van herstelprocessen:

Bevordert genezing en groei.

Een disbalans tussen deze twee systemen kan gevolgen hebben voor je lichaam. Wanneer jouw sympathische zenuwstelsel constant geactiveerd is, kan dit leiden tot chronische stress en gezondheidsproblemen. Aan de andere kant, als je parasympathische zenuwstelsel dominant is, kan dit resulteren in een gebrek aan alertheid en energie.



Pupil
Verwijding

Hart
Verhoogt de hartslag

Luchtwegen
Dilatatie

Zweetklieren
Stimuleert afscheiding

Lever
Stimuleert afgifte van glucose

Spijsverteringsstelsel
Vermindert activiteit

Bijnieren
Stimuleert de productie
van adrenaline

Baarmoeder
Vaginale samentrekking

Urinewegstelsel
Ontspanning

Sympathisch zenuwstelsel

Dit systeem is je gaspedaal. Het bereid je voor op actie. Dit is nuttig in situaties van actie, (intense) fysieke activiteit en acuut gevaar.

Verlaagde hartslag:

Dit bevordert rust en herstel.

Vertraagde ademhaling:

Voor een diepere en meer ontspannen ademhaling.

Gestimuleerde spijsvertering:

Bevordert de opname van voedingsstoffen en energieopslag.

Verlaagd stressniveau:

Vermindering van de productie van stresshormonen.

Stimulatie van herstelprocessen:

Bevordert genezing en groei.

Een disbalans tussen deze twee systemen kan gevolgen hebben voor je lichaam. Wanneer jouw sympathische zenuwstelsel constant geactiveerd is, kan dit leiden tot chronische stress en gezondheidsproblemen. Aan de andere kant, als je parasympathische zenuwstelsel dominant is, kan dit resulteren in een gebrek aan alertheid en energie.



Stress en je zenuwstelsels

Ons lichaam reageert constant op invloeden van buitenaf. Wanneer je stress ervaart, activeert je sympathische zenuwstelsel en daarmee de "vecht-of-vlucht"-respons. Dit systeem bereidt je lichaam voor op actie bij gevaar.

Korte stress momenten zijn positief. Stress kent pas negatieve effecten als de stress reactie te lang aanblijft en niet in balans komt met ontspanning. Kortdurige stress maakt je weerbaar en bestendig. ***Je leert wat, daagt jezelf uit of gaat uit je comfort zone.*** Je hoeft stress dus niet met man en macht te vermijden, maar het is wel belangrijk om jezelf terug naar rust te kunnen brengen. Als je te lang in een verhoogde staat van alertheid blijft (stress), kunnen er verschillende gezondheidsproblemen optreden. Denk aan chronische angst, depressie, hoge bloeddruk en een verzwakt immuunsysteem. Dit komt doordat je lichaam voortdurend stresshormonen zoals cortisol en adrenaline aanmaakt.

Stress en je zenuwstelsels

Hoe herken je stress signalen in jouw lichaam? Soms ervaren we geen stress, maar is je lichaam wel gestresst zonder dat je het door hebt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je gewend bent aan de symptomen en je het idee hebt dat jij 'gewoon zo bent'. ***Hier zijn een aantal voorbeelden waaraan je (verborgen) stress fysiek kunt herkennen:***



Niet in slaap kunnen vallen door piekeren:

Je geest is overactief, waardoor het moeilijk is om te ontspannen en in slaap te vallen.



Verhoogde spierspanning:

Je spieren, vooral in de nek, schouders en rug, voelen constant gespannen aan.



Hoofdpijn:

Regelmatige of chronische hoofdpijn kan een teken zijn van aanhoudende stress.



Maag- en darmproblemen:

Stress kan leiden tot spijsverteringsproblemen zoals opgeblazen gevoel, constipatie of diarree.



Vermoeidheid:

Voortdurende stress kan leiden tot een gevoel van constante vermoeidheid, zelfs na een goede nachtrust.



Onrustige ademhaling:

Je ademhaling is oppervlakkig en snel, wat een teken kan zijn van een overactief sympathisch zenuwstelsel.



Hartkloppingen:

Een snelle of onregelmatige hartslag zonder duidelijke fysieke inspanning kan wijzen op stress.



Verhoogde bloeddruk:

Langdurige stress kan je bloeddruk verhogen, wat op de lange termijn schadelijk kan zijn.



Verandering in eetlust:

Stress kan leiden tot overeten of juist verlies van eetlust.



Verminderde weerstand:

Je bent vatbaarder voor verkoudheden en andere infecties door een verzwakt immuunsysteem.

Door je bewust te zijn van deze signalen en technieken in te zetten om je parasympathische systeem te activeren, kun je je lichaam helpen om terug te keren naar een **staat van rust en herstel**.

Balans herstellen met ademwerk

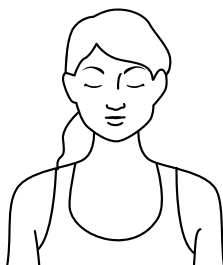
Je hebt ervaren hoe het is om je lichaam te kalmeren en in de rust te komen door ademen tijdens de ademcoaching sessie.

Maar hoe zorg je nou dat jouw balans tussen actie en herstel verbeterd? Je kunt dagelijks korte ademhalingsoefeningen doen. Een aantal heb je misschien al ervaren. Wanneer je voelt dat je in actie bent, te druk in je hoofd of spanning in je lijf voelt kan je een van deze ademhalingen doen tot dat je de rust weer voelt en ervaart. Nog fijner is om er een dagelijkse oefening er van maken.



Kort in en lang uit:

Adem kort in naar je buik door je neus en adem vervolgens zo langzaam mogelijk uit door je mond.



Diepe duikademhaling:

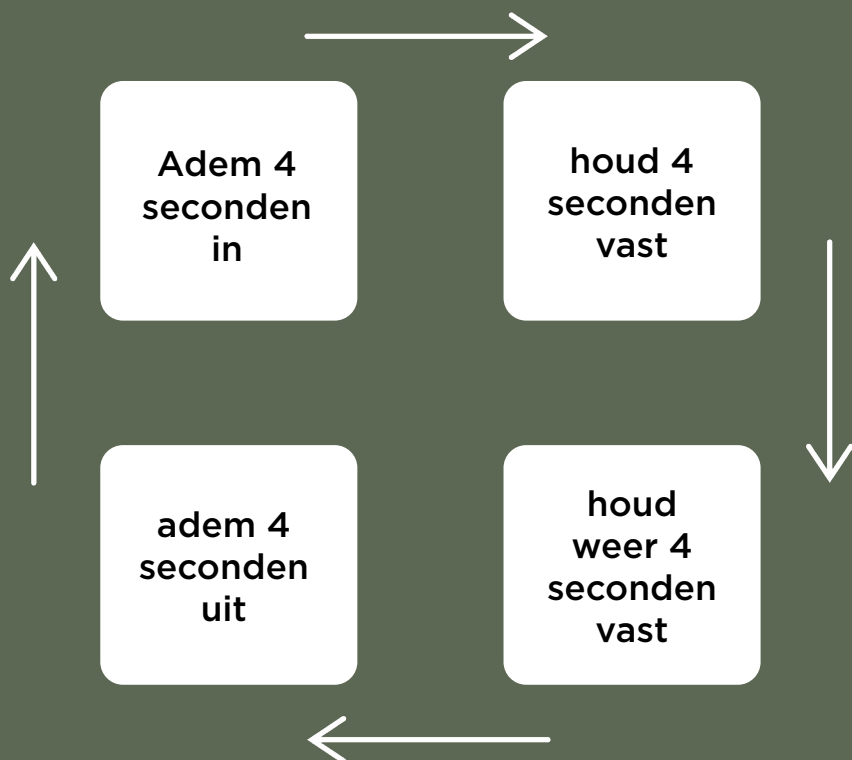
Adem diep in door je buik uit te zetten en adem langzaam uit. Dit stimuleert de nervus vagus en bevordert ontspanning.



Kort in en lang uit:

Adem kort in naar je buik door je neus en adem vervolgens zo langzaam mogelijk uit door je mond.

Box ademhaling



Dit is een eenvoudige manier om je ademhaling te reguleren en stress te verminderen. Om jezelf die echte diepe rust en ontspanning te geven kan je ook regelmatig een ademcoaching sessie aan jezelf geven. Hoe vaker je in een staat van ontspanning komt, hoe makkelijker het wordt om jezelf daarnaar terug te brengen.

Merk je bijvoorbeeld dat je gedurende de dag niet écht tijd vrijmaakt voor jezelf om te rusten, is het een goede stok achter de deur om bijvoorbeeld elke maand een sessie te boeken. Je kunt het zien als een wellness moment waar je de rest van je leven wat aan zult hebben!

Positieve effecten van ademwerk

Wanneer je ademwerk goed inzet en er dagelijks mee aan de slag gaat (en het voor jou nodig is extra ademcoaching) kan je een tal van positieve effecten ervaren.

1. **Verlaging van de hartslag:** Regelmatige ademhalingsoefeningen kunnen helpen om je hartslag te verlagen, wat bijdraagt aan een ontspannen en rustig gevoel.
2. **Verbeterde spijsvertering:** Door het activeren van het parasympathische zenuwstelsel, wordt je spijsvertering gestimuleerd, wat kan helpen bij het verminderen van maag- en darmklachten.
3. **Versterkt immuunsysteem:** Ademwerk kan helpen om je immuunsysteem te versterken, waardoor je beter bestand bent tegen ziekten en infecties.
4. **Verlaging van de bloeddruk:** Regelmatige ademhalingsoefeningen kunnen bijdragen aan een lagere bloeddruk, wat positief is voor je algehele cardiovasculaire gezondheid.
5. **Verminderde spierspanning:** Door bewuste ademhaling kun je de spanning in je spieren verminderen, wat kan helpen bij het verlichten van pijn en het bevorderen van ontspanning.
6. **Vermindering van stress en angst:** Ademwerk helpt om het sympathische zenuwstelsel te kalmeren en de productie van stresshormonen te verminderen, wat leidt tot een afname van stress en angst.
7. **Verbeterde slaapkwaliteit:** Door regelmatig ademwerk te doen, kun je beter ontspannen en sneller in slaap vallen, wat leidt tot een verbeterde slaapkwaliteit.
8. **Focus en concentratie:** Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om je geest te kalmeren en je focus en concentratie te verbeteren, wat gunstig is voor zowel werk als studie.
9. **Emotionele balans:** Ademwerk kan helpen om emoties beter te reguleren en een gevoel van innerlijke rust en stabiliteit te ervaren.
10. **Verhoogd gevoel van welzijn:** Door regelmatig ademwerk te doen, kun je een algeheel verhoogd gevoel van welzijn en tevredenheid ervaren.



En nu, actie!

Pak nu je agenda, planner of to do lijstje erbij en schrijf op wanneer, waar en hoe jij ademwerk gaat doen. Maak het concreet en ga het vooral dóén. 5 minuten is al een super-mooie stap, maar als die voor jou te groot voelt begin je met 1 minuut. Zet de timer en kies welke ademhaling je wilt doen. Merk je dat je het fijner vindt om het samen te doen, boek dan je ademcoaching via [deze link](#).





T 010 - 790 06 98
M info@brainbalanceinstituut.com
W www.brainbalanceinstituut.com

Theodoor Colenbranderhof 3
3059 LS Rotterdam

