



# WAT IS BREATHWORK?

- verzamelnaam van verschillende technieken/stijlen
- algemeen:

**Het bewust worden van je ademhaling en deze opzettelijk inzetten om je fysieke, mentale en emotionele toestand te veranderen en verbeteren.**

- verbeteren algemene gezondheid -> dagelijks -> simpele technieken
- loslaten van emotionele blokkades en trauma's -> als therapie

# GESCHIEDENIS

- breathwork goes way back...
    - 400 v.C. boeken geschreven door Chinese geleerden -> ademhaling is zowel medicijn als vergif, afhankelijk van hoe je het gebruikt.
    - in heilige teksten zoals de Yoga Sutras & Bhagavad Gita
    - Grieken, Boeddhistische monniken, Native Americans
    - Pranayama: term uit de yogawereld
      - Prana = levenskracht
      - Yama = beheersing
- 



YOUR INNER POWER

Wat kwam altijd terug?



**Hoe belangrijk correct  
ademhalen is voor je  
gezondheid.**

Een boodschap die duidelijk niet helemaal mee tot in onze moderne wereld is geraakt.

## 1900's:

- klein maar belangrijk onderdeel in vele yogastijlen
- focus op ademhaling tijdens de sessie, maar niet op ademhaling in dagelijks leven
- bekende technieken: breath of fire, ujjayi, nadi shodhana
- vaak zonder context of uitleg waarom

## 2000's:

- ademhalingstechnieken worden populairder
- ook buiten yoga (Navy SEALs)
- meer wetenschappelijk onderzoek
- bekende technieken: Wim Hof-methode, Rebirthing, holotropisch ademen

# VOORDELEN

## fysiek

- stressvermindering
- meer energie
- betere nachtrust
- boost spijsvertering
- balans in zenuwstelsel
- betere sportprestaties
- minder rugpijn
- minder nek- en schouderklachten

## mentaal

- meer rust in je hoofd
- loslaten van emotionele blokkades of trauma's
- meer focus
- je voelt je beter in je vel
- je kan beter beslissingen nemen
- kan je creativiteit een boost geven
- empowering

## ander

- gemakkelijk om te leren
- snelle resultaten
- duurzame resultaten
- ademen is gratis
- waar en wanneer je maar wil
- voor altijd van jou



I know. Maar voor ieder van deze voordelen is een wetenschappelijke verklaring. Meer daarover in module 4.

# VWEST-PRINCIPE: 5 PIJLERS

**Veilig**



**Wetenschappelijk**



**Effectief**



**Simpel**



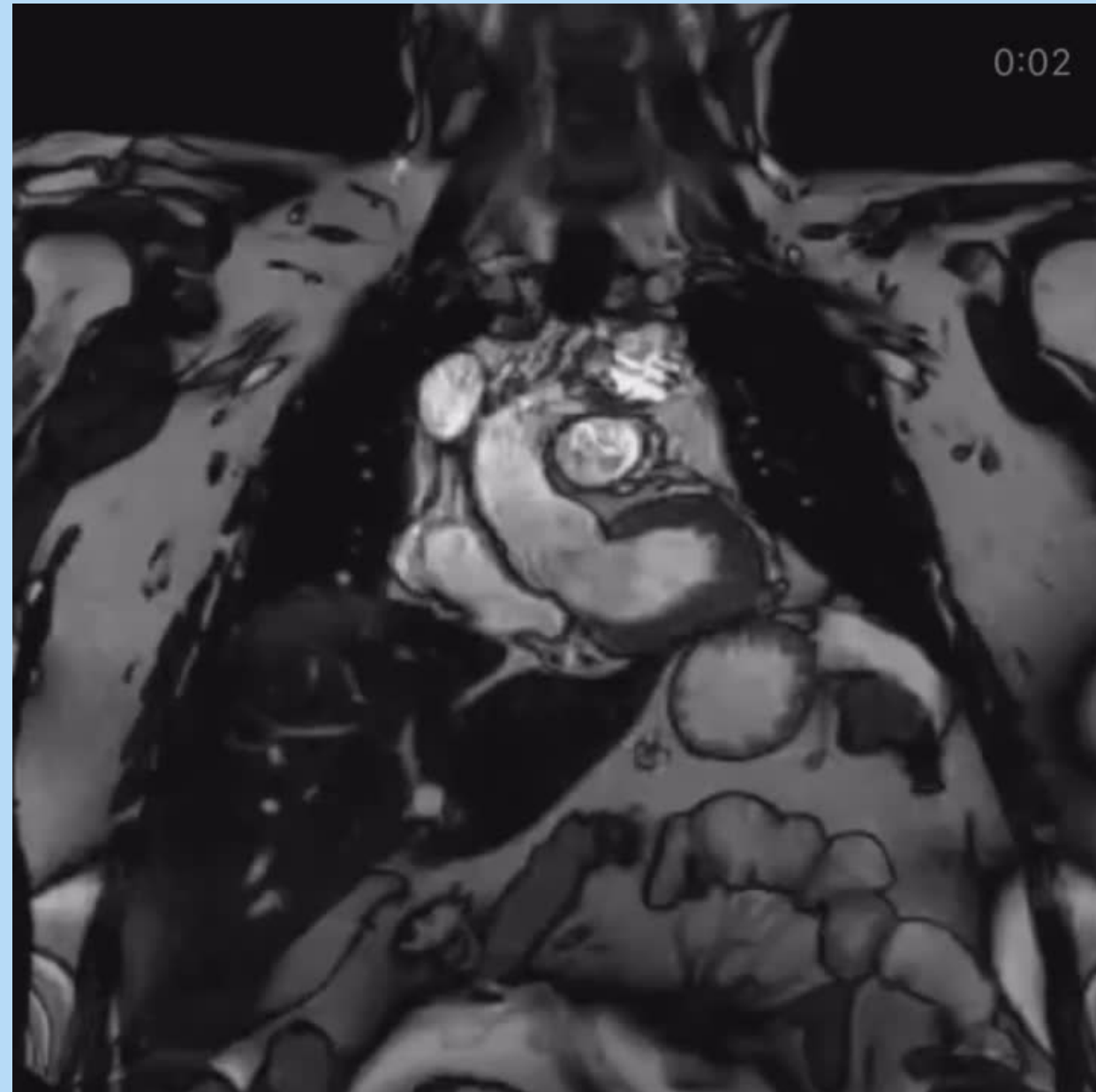
**Toegankelijk**





# HET PROBLEEM IN EEN NOTENDOP

YOUR INNER POWER



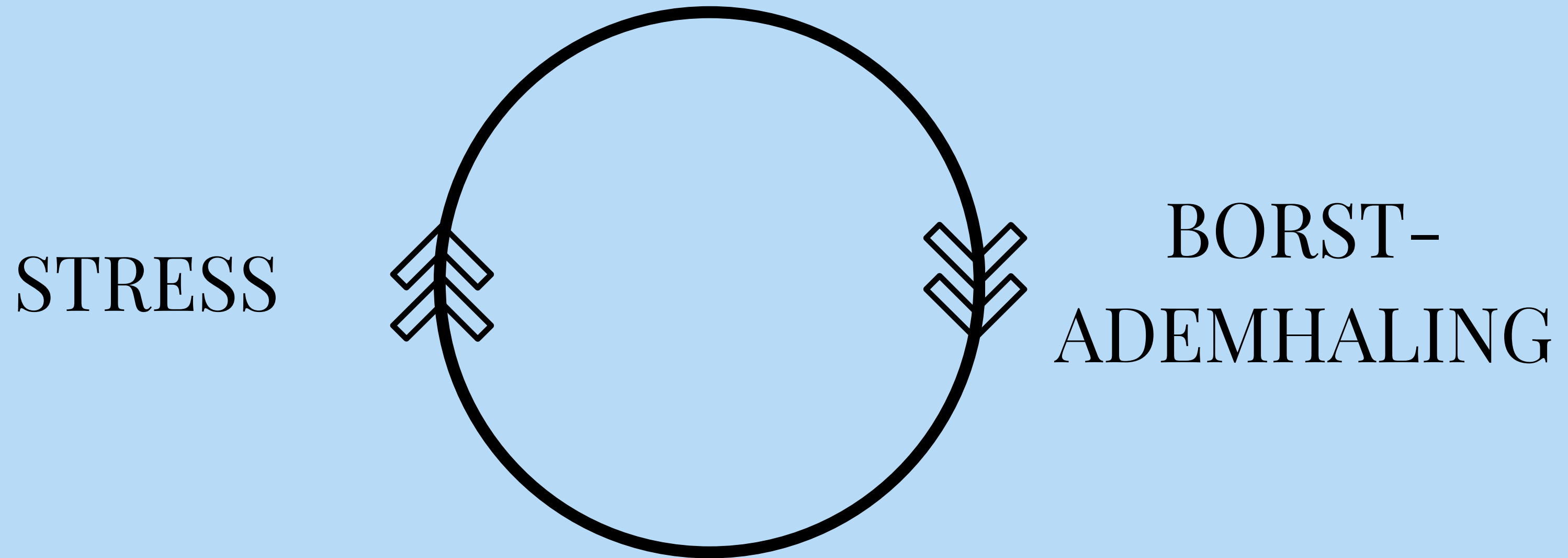
# Chest/shallow breathing

- een baby ademt van nature met het diafragma (grote spier onder de longen die lucht naar binnen trekt)
- voor velen verandert deze natuurlijke manier van ademen
  - meer door de mond
  - hogerop in de borst
  - er komt minder lucht binnen
  - adem vastzetten
  - andersom ademen
- vanaf ongeveer 5 jaar
- ons adempatroon verandert door
  - stressfactoren uit onze omgeving
    - vervuiling
    - temperatuur
  - culturele verwachtingen
    - platte buik
    - prestatiedruk



## Vicieuze cirkel

- door oppervlakkig te ademen komt ons lichaam in een vicieuze cirkel van stress terecht





YOUR INNER POWER

M1

# Schouder-, nek-, en rugklachten

- iemand die klaagt over stress, klaagt vaak over schouder- en nekklachten
- borstademhaling is gemaakt voor hele korte periodes
- gebruik van spieren die niet gemaakt zijn om hele dag lang te werken
  - nek
  - schouders
  - borst
  - bovenrug
- tegelijkertijd worden spieren die er wel voor bedoeld zijn onderbelast
  - diafragma
  - onderrug

"If you don't use it, you lose it."

---

## Constant in 'red alert zone'

- sympathisch zenuwstelsel / fight or flight response
- veel verschillende factoren
- zenuwstelsel uit balans



# GEVOLGEN VOOR ONZE GEZONDHEID

## fysiek

- snel vermoeid
- darmklachten
- nek-en  
schouderklachten
- hartkloppingen
- vatbaarder voor ziektes
- slechte houding
- hoofdpijn
- chronisch verstopte  
neus
- snurken
- hoge bloeddruk
- ...

## mentaal

- paniekaanvallen
- gejaagdheid
- stress
- monkey mind
- slechte focus
- slechter geheugen
- prikkelbaar
- ...

# TOOL VOOR SELFCARE

- geen magisch medicijn
- ademhalingstechnieken zijn enorm krachtig, maar ze vragen jouw actieve participatie om effectief te zijn
- door deze tool die je binnen in je hebt te leren inzetten, activeer je de natuurlijk genezingsprocessen die al aanwezig zijn in je lichaam



# BREATH TESTING

## Waarom?

- creëren van startpunt
- aantonen van EIGEN vooruitgang
- aantonen van kracht van ademhaling
- 'what gets measured, gets improved'

## Wanneer?

- nu aan het begin van de cursus
- vanaf je start met oefeningen (M2) 1 maand lang 1x per week

## Hoe?

- adem normaal
- na je laatste uitademhaling, knijp je je neus dicht en hou je adem vast
- time jezelf tot je eerste gevoel van 'breath hunger'
- als je diafragma samentrekt, ben je te ver gegaan -> start opnieuw
- push jezelf niet, voorkom spanning
- het moet natuurlijk en aangenaam voelen



empty breath  
hold test

# WHAT'S NEXT?

## Module 2

- voorbereiding op het echte werk
- waar moet je rekening mee houden?
- mogelijke obstakels
- 2 ademhalingstechnieken