

'POWER YOUR BREATHING' FRAMEWORK

01

BEWUSTWORDING

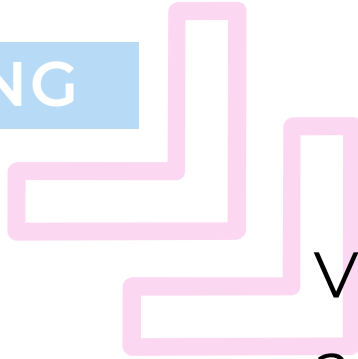
Word je bewust van hoe je ademt.

- Waar zit je ademhaling? Hoog in je borst of lager in je buik?
- Adem je vrij snel (bv. >12/minuut) of trager (bv. <12/minuut).
- Check in met jezelf.


Leg 1 hand op je buik en 1 hand op je borst en voel waar het meeste beweging is. Stel een timer in voor 1 minuut en tel je aantal in-en uitademhalingen.

02

BUIKADEMHALING




Verlaag je ademhaling. Dit activeert je parasymphatisch zenuwstelsel en helpt je ontspannen. Je longen kunnen zo efficiënter hun werk doen, maar ook de andere processen in je lichaam verlopen zo natuurlijker.



Plaats beide handen op je buik en adem in je handen. Duw je handen omhoog bij de inademing, en laat ze weer zakken bij de uitademing.

03

NEUSADEMHALING




Door je neus ademen stimuleert de buikademhaling. Je neus filtert en verwarmt ook de lucht die binnenkomt. We zijn gemaakt om door onze neus te ademen. Onze mond dient als back-up plan.



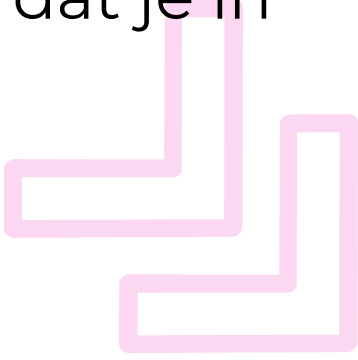
Sluit zoveel mogelijk je mond.

04

VERTRAGING



Het ritme waarop je ademt bepaalt hoe je je voelt. Door trager adem te halen word je vanzelf rustiger. Een snellere ademhaling signaleert naar je lichaam dat je in een stresssituatie zit.



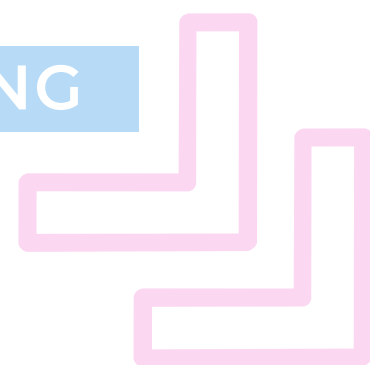
Tel hoeveel x per minuut je ademt (in & uit = 1). Is dit meer dan 12x? Vertraag je ademhaling door je ademhalingen te verlengen.

**"You only have a certain amount of
breaths in your life.."**

'POWER YOUR BREATHING' FRAMEWORK

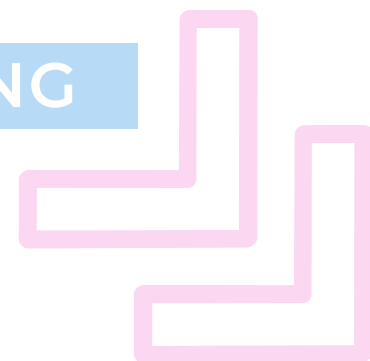
01

BEWUSTWORDING



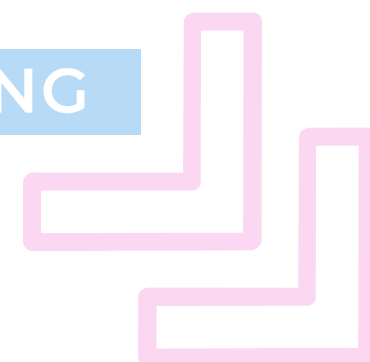
02

BUIKADEMHALING



03

NEUSADEMHALING

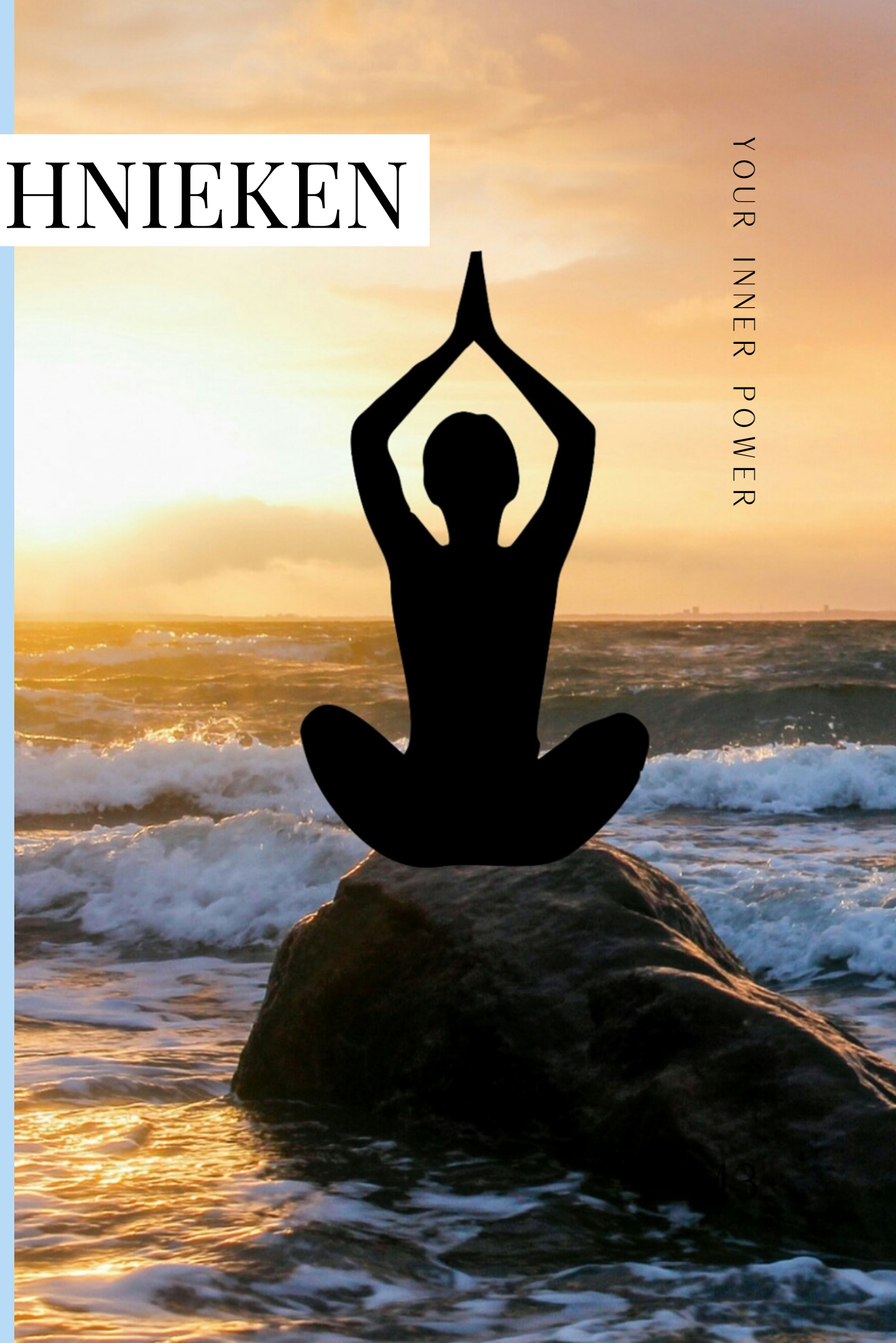


04

VERTRAGING

3 SOORTEN ADEMHALINGSTECHNIEKEN

1. Power down breathing
 2. Balance breathing
 3. Power up breathing
-



YOUR INNER POWER

POWER DOWN BREATHING

Doel?	Vertragen/verlengen van ademhaling, activeren van parasymphatisch zenuwstelsel
Snelheid?	< 3 ademhalingen/minuut
Wanneer?	Om te ontspannen, vlak voor het slapengaan
Hoe?	Diafragma ademhaling, neusademhaling
Resultaat?	Ontspannen, loslaten van stress, rust in je hoofd, sneller in slaap vallen, kwaliteitsvollere nachtrust, meer bloed naar vertering/darmen, verlagen van hartslag, normaliseren pupillen, lichaam kan beter herstellen

BALANCE BREATHING

Doel?	Balanceren van zenuwstelsel, verhogen hartslagvariabiliteit (HRV).
Snelheid?	4-6 ademhalingen/minuut
Wanneer?	Eender wanneer je nood hebt aan balans.
Hoe?	Diafragma ademhaling, neusademhaling
Resultaat?	Ontspannen, loslaten van stress, bewuster worden, versterken van zenuwstelsel

POWER UP BREATHING

Doel?	Activeren sympathisch zenuwstelsel
Snelheid?	> 30 ademhalingen/minuut
Wanneer?	's Ochtends, wanneer je nood hebt aan een opkikkertje, op een lege maag
Hoe?	Diafragma- en borstademhaling, combinatie neus- en mondademhaling
Resultaat?	Hartslag gaat omhoog, vaatverwijding, meer bloed naar spieren, minder naar hersenen, pupillen verwijden, wakkerder voelen, bereid je voor op beweging of activiteit

**There is no
one-size-fits-all.**

WHAT'S NEXT?

Module 4

- **de wetenschap**
 - **verschil tussen O_2 en CO_2**
 - **HRV**
 - **zenuwstelsels**
 - **neusademhaling**
 - **...**
- **betere begriping van lichaam werkt motiverend**
- **2 nieuwe ademhalingstechnieken**