

Module 5: ademhaling



5.1 1. Check in met je eigen ademhaling. Adem je met je buik of met je borst? Met je neus of met je mond? Hangt dit af van de situatie? Wanneer adem je hoe? Adem je heel snel en oppervlakkig? Zucht je vaak of hap je vaak naar adem? Observeer en schrijf alles wat je opmerkt neer.

2. We doen samen de empty breath hold test.

Waarom?

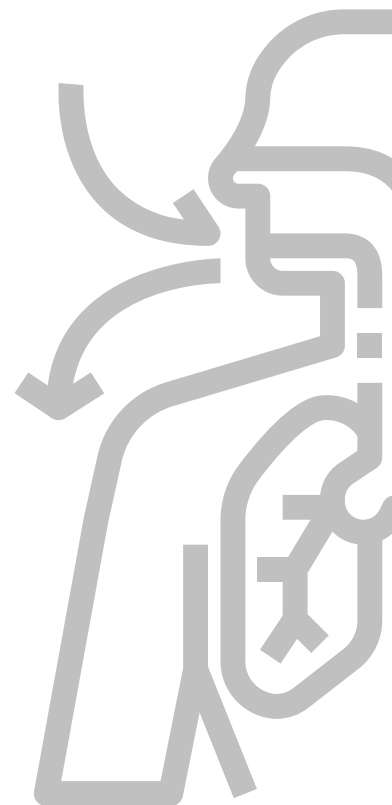
- creëren van een startpunt
- aantonen van EIGEN vooruitgang
- aantonen van kracht van ademhaling

Wanneer?

- nu meteen
- herhaal wanneer jij vooruitgang wil checken

Hoe?

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



DATUM	
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____

TIJD	
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____



5.2

3. Pas het 'power your breathing' framework toe in je dagelijks leven. Schrijf eventuele bevindingen op. Optioneel: maak hier 1 van je wekelijkse kleine stapjes van.

4. Bekijk de ademhalingstechnieken die ik heb toegevoegd in het leerplatform en pas deze toe in je dagelijks leven:

- preventief: bv. elke dag 1x toepassen
- wanneer jij er nood aan hebt: bv. na een stressvolle dag of als je slecht in slaap valt

Schrijf je bevindingen op.