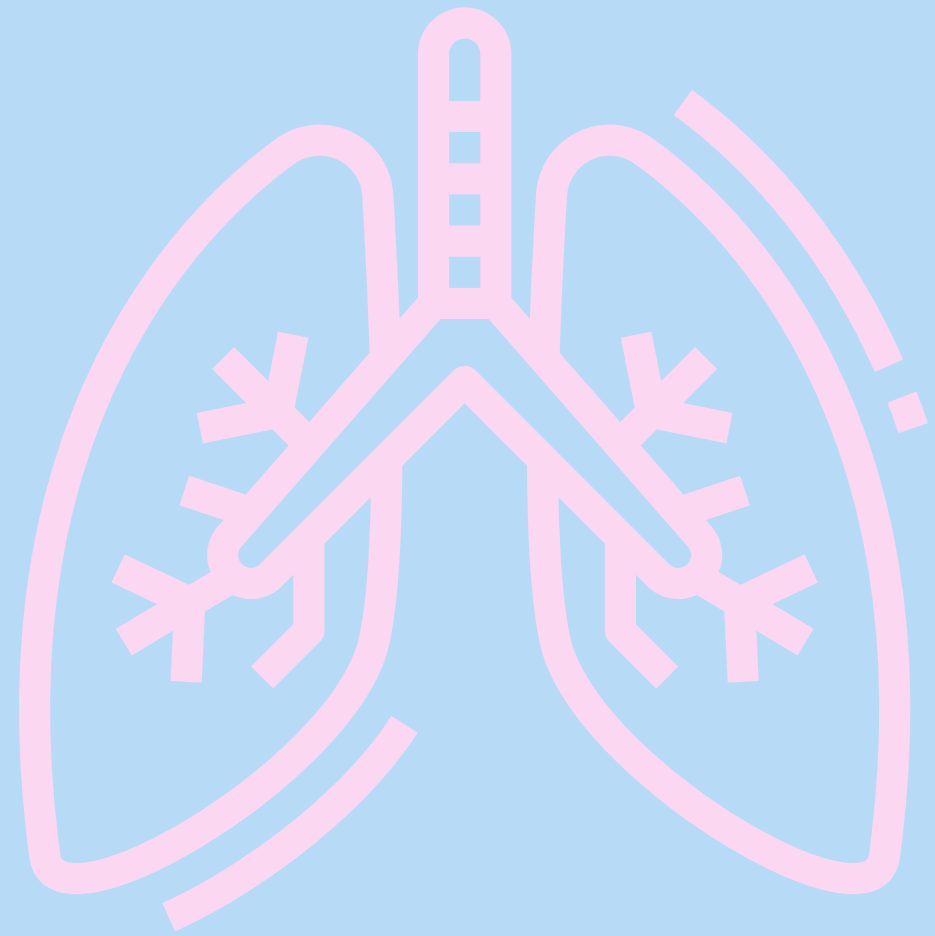


**M5**

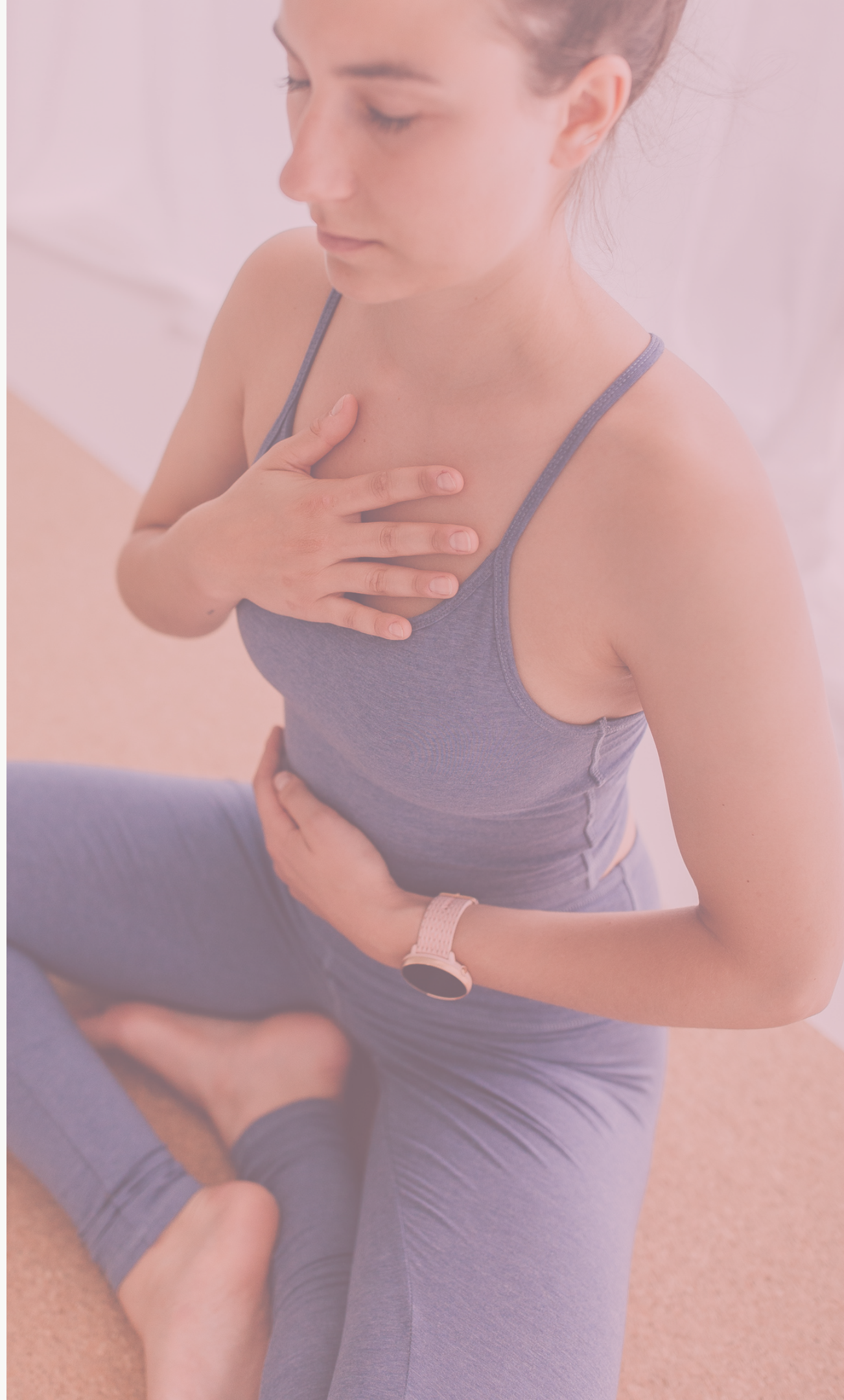
MIND BODY POWER plan



# Ademhaling

# 01

MBP plan | module 5



## Inhoud

- Wat is ademwerk?
- Waarom komt ademhaling aan bod in dit traject?
- Een ineffectieve ademhaling en de gevolgen
- Voordelen van ademhalingsoefeningen
- Wetenschappelijke achtergrond
- Praktijk

# Wat is ademwerk?

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



# Waarom komt ademhaling aan bod in dit traject?

- **"the missing pillar in health is breath"**
- **ademhaling krijgt niet de aandacht die het verdient**
- **de info die ter beschikking is, is gewoon te belangrijk**
- **omdat je gezondheid een prioriteit is**

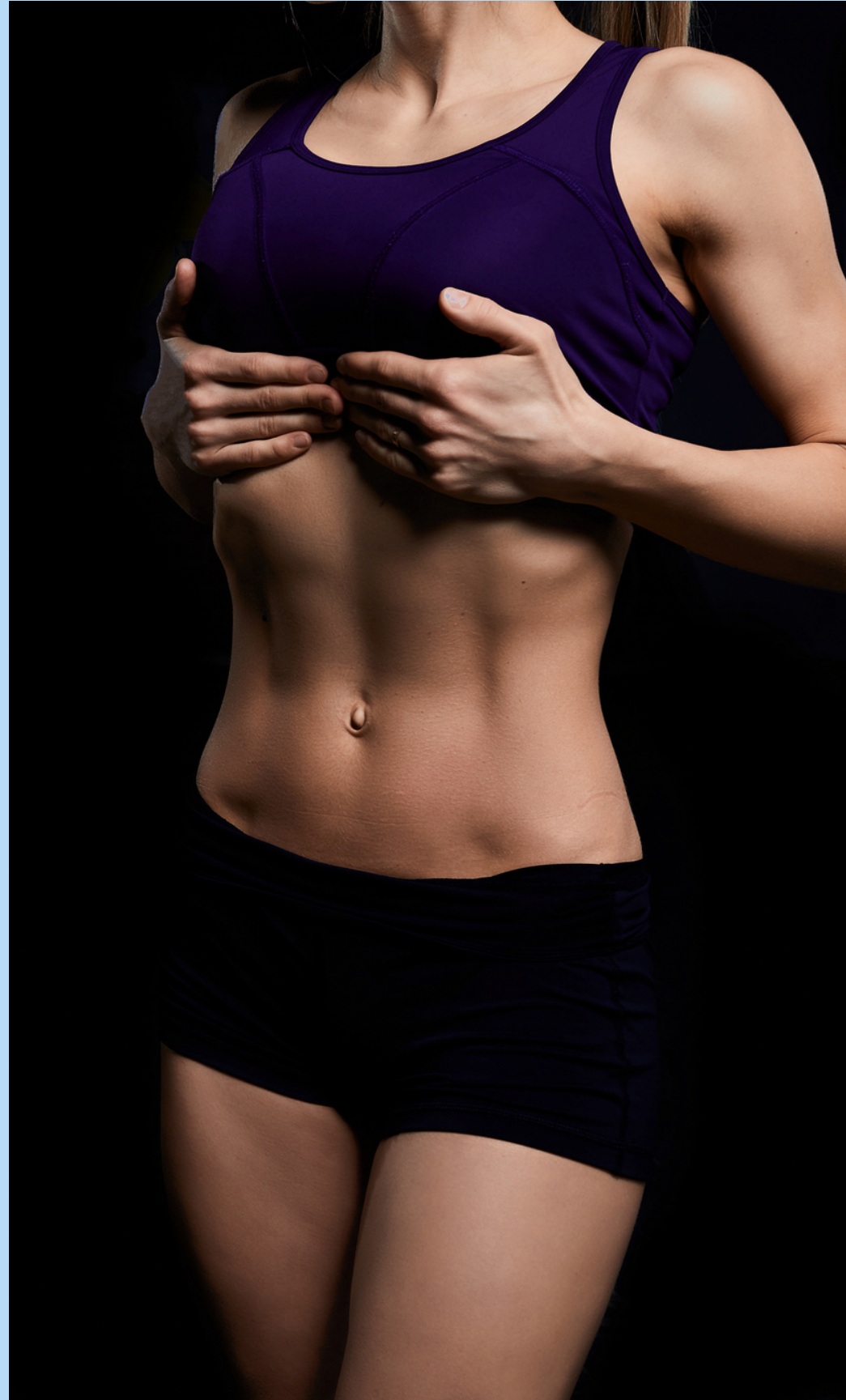
**"We ademen  
gemiddeld 25.000  
keer/dag."**

# Ineffectief ademen

## Hoog in de borstkas

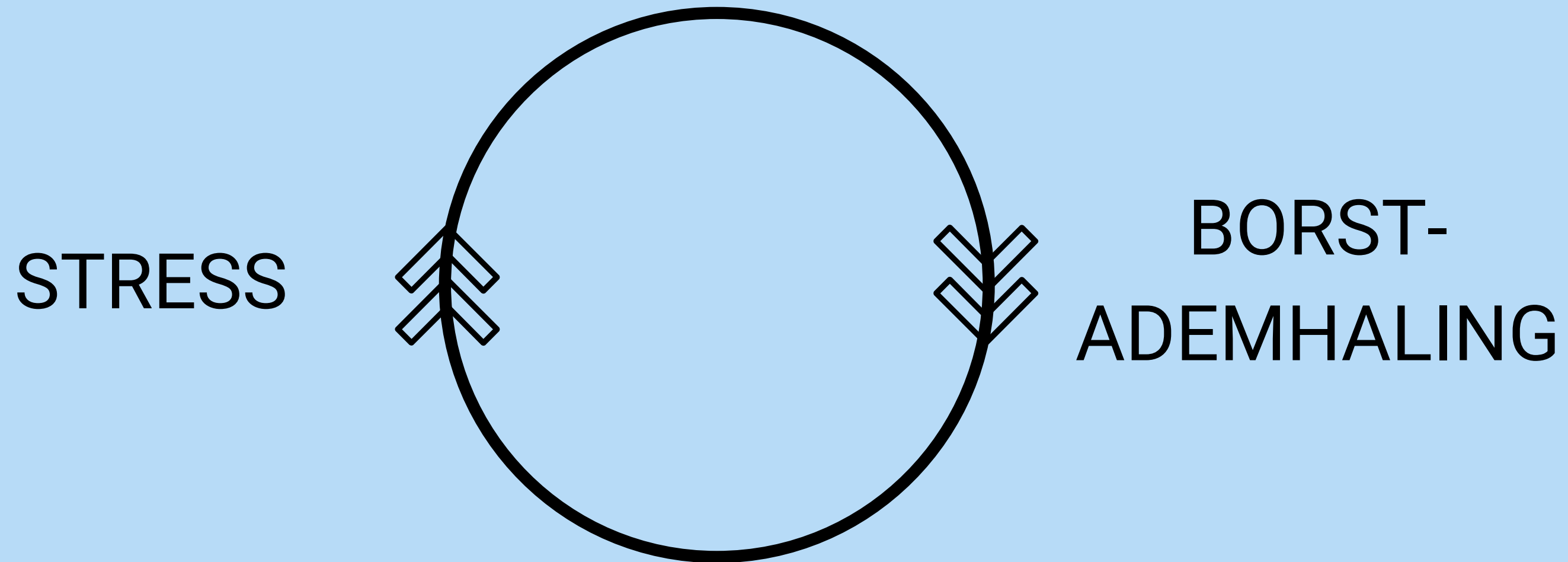
- een baby ademt van nature met het diafragma (grote spier onder de longen die lucht naar binnen trekt)
- voor velen verandert deze natuurlijke manier van ademen
  - meer door de mond, hoger op in de borst, er komt minder lucht binnen, adem vastzetten, andersom ademen
- ons adempatroon verandert door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

Het 'probleem' van je  
buik intrekken



## Vicieuze cirkel

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





# 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

## Constant in 'red alert zone'

- sympathisch zenuwstelsel: fight or flight response
- gemaakt voor korte momenten
- vandaag wordt onze fight or flight response constant gestimuleerd



zenuwstelsel uit balans

# Dit KUNNEN de gevolgen zijn

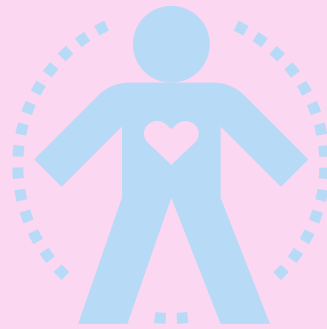
## FYSIEK

- 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
- ...

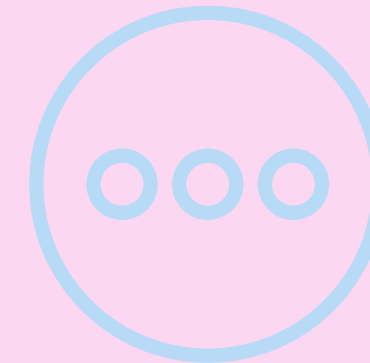
# Voordelen



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



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



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

# Wetenschappelijke achtergrond

- ademhalingsstelsel
- $O_2$  vs.  $CO_2$
- neusademhaling
- ademhalingsspieren
- autonoom zenuwstelsel

# Ademhalingsstelsel

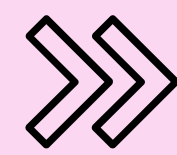
- = organen die instaan voor afleveren van zuurstof aan je cellen en weefsels + koolstofdioxide weer naar buiten transporteren



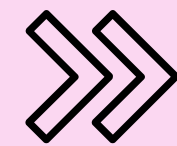
## O<sub>2</sub> vs. CO<sub>2</sub>

- ⇒ zowel O<sub>2</sub> (zuurstof) als CO<sub>2</sub> (koolstofdioxide) hebben een belangrijke functie in ons lichaam
- zuurstofniveau in het bloed is niet het probleem (gemiddeld 95-99%)
  - maar niet genoeg zuurstof wordt van het bloed afgegeven aan de weefsels en organen
  - omdat we te veel koolstofdioxide uitademen als gevolg van te snel ademen
- ⇒ CO<sub>2</sub> is de sleutel waardoor zuurstof je spieren en organen kan bereiken

- te veel CO<sub>2</sub> uitademen tijdens een korte periode is geen probleem
- wanneer dit gebeurt voor een langere periode (dagen, weken, maanden) vormt dit wel een probleem



biochemische verandering in het lichaam waardoor je een lagere CO<sub>2</sub> tolerantie krijgt



resulteert in chronische hyperventilatie of overademen





## Neusademhaling

"Nose is for breathing,  
mouth is for eating"

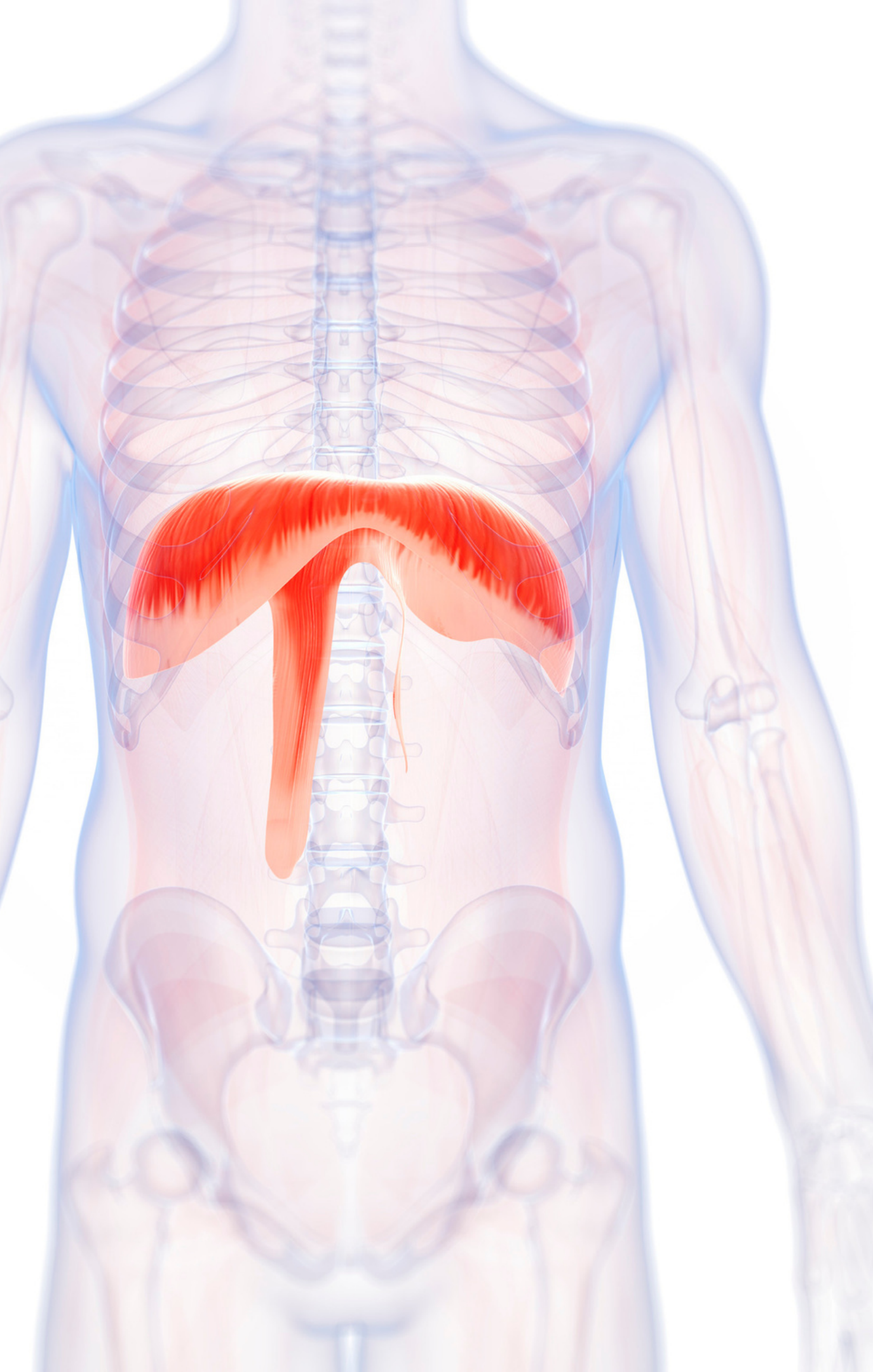
- lucht wordt verwarmd en bevochtigd, waardoor je minder snel dehydrateert
- neushaartjes filteren de lucht die je inademt, waardoor je minder kans hebt op infecties
- voegt wrijving en controle toe aan je ademhaling waardoor je efficiënter ademhaalt
- heeft een impact op kaak-en gehemelteontwikkeling bij kinderen
- belangrijk voor de gezondheid van je tanden
- efficiënter benutten van longen
- heeft een effect op de kwaliteit en kwantiteit van je slaap
- stimuleert buikademhaling, wat een ontspannend effect heeft
- het houdt je neus sterk, je gaat beter ruiken

# Ademhalingsspieren

17

1. Diafragma/middenrif
2. Tussenribspieren
3. Spieren van nek, schouders, rug en borst





- **Inademhaling:** beweegt naar beneden, trekt samen, creëert een vacuüm en trekt lucht in de longen (actief)
- **Uitademhaling:** komt terug omhoog, ontspant, lucht wordt natuurlijk verdreven (passief)
- **Middenrifademhaling** = gebalanceerd, ontspannen, mindful
- Zenuwstelsel reageert totaal anders op middenrifademhaling dan op borstademhaling
- De meerderheid van je ademhaling moeten worden aangedreven door je diafragma

# Gateway naar AZ

- AZ (autonoom zenuwstelsel) bestaat uit 2 takken:
  - rest & digest (vertraging hartslag, vertering)
  - fight or flight (adrenaline, klaar om te reageren)
- Ademhaling is de enige functie in ons AZ waar we controle over hebben, zo controleren we ook in welke tak we zitten
- Door die ademhaling te beïnvloeden krijgen we controle over alles waar AZ verantwoordelijk voor is:
  - vertering
  - inwendige organen
  - hartslag
  - verwijding en vernauwing van bloedvaten
- Door gebruik te maken van ons lichaam sturen we specifieke signalen naar de hersenen (een taal die onze hersenen begrijpen)

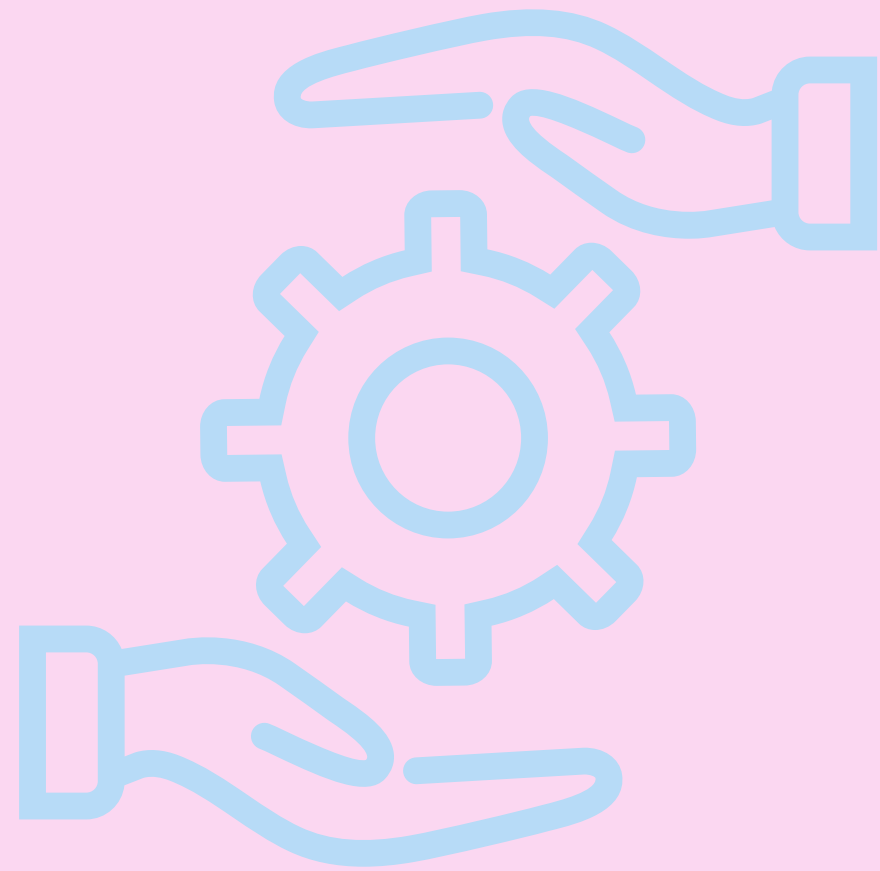
- we hebben beide nodig, in balans
- niet in balans = neveneffecten

# Gateway naar mind-body systeem

- door snelheid en diepte van ons ademhalingspatroon aan te passen, kunnen we de signalen veranderen die van het ademhalingsstelsel naar de hersenen gestuurd worden
- signalen van ademhalingsstelsel hebben snel en krachtig effect op de delen van onze hersenen die verantwoordelijk zijn voor gedachten, emoties en gedrag

➤➤ ademhaling = wordt beïnvloed door gevoelens

➤➤ gevoelens = worden beïnvloed door ademhaling



# Praktijk



# 23

## 'Power your breathing' framework

01

### BEWUSTWORDING

Word je bewust van je hoe je ademt. Waar zit je ademhaling? Hoog in je borst of lager in je buik? Check in met jezelf.

02

### NEUSADEMHALING

Door je neus ademen stimuleert de buikademhaling. Je neus filtert ook de lucht die binnenkomt. Onze mond dient als back-up plan.

Sluit zoveel mogelijk je mond.

03

### BUIKADEMHALING

Verlaag je ademhaling. Dit activeert je parasympathisch zenuwstelsel en helpt je ontspannen. Je longen kunnen zo ook efficiënter hun werk doen.

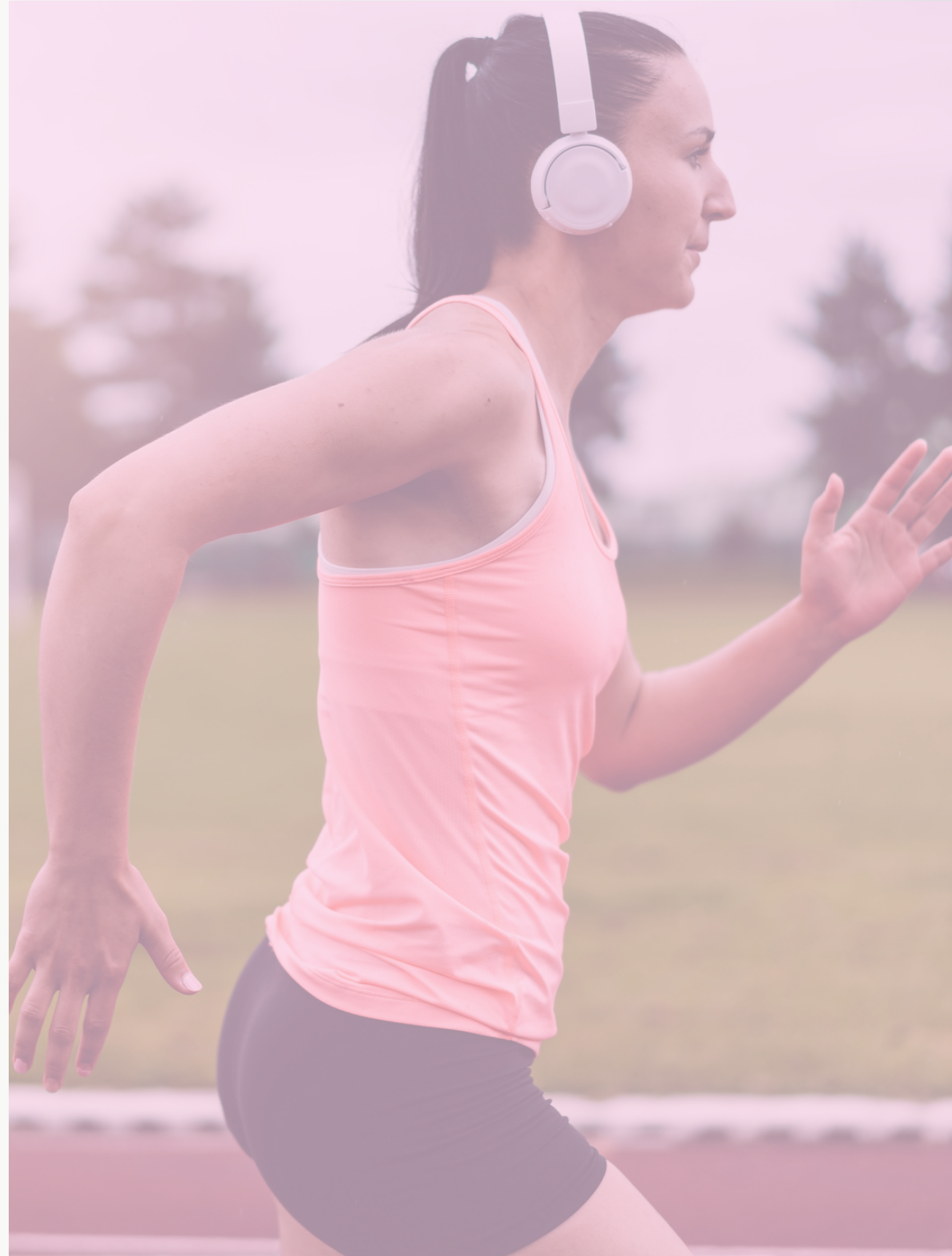
Leg 1 hand op je buik en 1 hand op je borst en voel waar het meeste beweging is.

04

### VERTRAGING

Het ritme waarop je ademt bepaalt hoe je je voelt. Door trager adem te halen word je vanzelf rustiger.

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



# Ademen en sporten

- Sluit zoveel mogelijk je mond
- Steady cardio, yoga & rustperiodes
- tijdens korte, krachtige momenten is mond oké
- in door neus, uit door mond ook een optie
- bewustwording!

# Guidelines

1. Ademhaling = tool voor selfcare en geen magisch medicijn
2. Nooit tijdens het besturen van voertuigen of in water
3. Forceer je ademhaling niet
4. Luister naar je lichaam
5. Focus op de basis
6. Vergelijk jezelf niet met anderen
7. Relax, go with the flow



# 26

# Thank you!

**& HAPPY BREATHING! EN WEET DAT  
BEWUSTWORDING AL EEN HELE STAP  
VOORUIT IS.**

