



# Zone College Almelo

16-02-2023



The Vital Company



---

# Kracht van Ademhaling

Zone College

The Vital Company



Coachingspraktijk Hartzaken

---

# welkom

Inspirerende interactieve sessie

Over Ademhaling

Duur: 1 uur

# Daniëlle ter Stal HARTZAKEN

Voorstellen:

- Getrouwd
- Moeder van 4
- Coach – trainer
- Nuchter –  
empathisch – positief  
– vrolijk –  
ondernemend



---

# Stressrelease en Ademhaling

ADEMHALING  
de basis  
van het leven

HOE (vanzelf) ADEM JIJ ?

Ademhaling is  
belangrijkste  
lichaamsproces

Bewust en onbewust

---

# Ademen

- ✓ 6-16 x per minuut
- ✓ 17.000 x per etmaal
- ✓ 6 miljoen x per jaar
- ✓ Half miljard per leven ( 80)

---

# Aandacht VOOR ADEM

- 6-10 x per minuut is voldoende
- Teveel ademen geeft stress
- Door stress ga je teveel ademen
- CO2 tekort bij teveel ademen
- Combi ontspanning / energie
- Focus en kalmte
- Adem heb je Altijd bij je en kun je overal doen!

---

# CO2 tekort

- Kalmerende werking
- Te kort meer kans op depressie, negatief denken
- Energiehuishouding
- Activiteiten van eiwitten en vitamine (weerstand)
- Zuurgraad van je bloed (pH) (lijkt op hardlopen > rust)

---

# Bewust ademen

- Verbetering (sport) prestaties
- Concentratie gaat omhoog
- O<sub>2</sub> geeft energie
- Slaapt beter
- Minder stress
- Afvallen lukt beter

---

“Je ademt zoals je leeft  
of  
je leeft zoals je ademt”

---

# STRESS??

Ben je wel eens gespannen?

Nooit Soms Vaak

Hoe vaak had je de afgelopen maand het gevoel dat je de belangrijke dingen in je leven onder controle kon houden?

Nooit Soms Zeer vaak

Hoe vaak had je afgelopen maand het gevoel dat dingen zo liepen zoals je dat wilde?

Nooit Soms Zeer vaak

Hoe vaak maakte jij je de afgelopen maand boos om dingen die buiten je controle om gebeurden?

Nooit Soms Zeer vaak

---

Hoe vaak voelde jij je de afgelopen maand nerveus en gespannen?

Nooit Soms Vaak

Hoe vaak had je afgelopen maand het gevoel dat je niet om kon gaan met alle dingen die je nog te doen had?

Nooit Soms Vaak

Hoe vaak lukte het de afgelopen maand je ergernissen in je dagelijkse leven onder controle te houden?

Nooit Soms Vaak

---

# Acute stress:

- Bij gevaar, onbekendheid of bang controle te verliezen
- Lijf zet systeem in werking
- Respons: fight, flight or freeze
- Natuurlijk mechanisme
- Nodig om goed te kunnen functioneren
- Bij goede omgang > sterker en veerkrachtiger

---

# Stress systeem AAN:



- Komt veel energie vrij (adrenaline)
- Andere processen op een laag pitje (spijsvertering)
- Ademhaling versnelt
- Immuunsysteem hoogste versnelling (voor evt verwondingen)
- Hartslag omhoog
- Bloedvaten vernauwen
- Pupillen groter
- Spieren spannen aan
- Zweeten om oververhitting tegen te gaan

---

# En dan....



# Rust is enorm belangrijk

- Om je lichaam te laten herstellen
- Energie weer op te bouwen
- Anders gaat je lichaam over in Chronische stress....

---

# Chronische stress

- Geen cyclus (actie en herstel)
- Constante bedreiging (gedachten, emoties, herinnering)
- Aanmaak Cortisol (om het langer vol te kunnen houden)
- Cortisol onttrekt energie
- Cortisol legt andere delen plat (hersenen, immuunsysteem, spijsvertering)
- Acute stress > hyper > Chronische stress > steeds inactiever
- Cortisol geeft automatisch negatieve gedachten (depressie)

---

# Wat is er zo gevaarlijk aan?

- Je “went” eraan!
- Manier van jezelf overbelasten “hoort” dan bij je
- Niet meer bewust van
- Iedereen heeft het druk
- Je hoofd vind het normaal, maar je lijf denkt er anders over (ziek)
- Het “vreet” je op (sterfproces van je lichaam)

---

# Verskil:



## Acute stress

- Stresscyclus
- Kortstondige stress als er gevaar dreigt
- Vluchten of verstijven van angst

## Chronische stress

- Geen cyclus
- Bedreigingen gaan maar door
- Je "went "er aan ( minder voelbaar dan acute stress )

---

# Balans

- Geluk en stress hormonen
- Rem en gaspedaal
- Para en Sympathisch zenuwstelsel

---

ADEM =  
AFSTANDSBEDIENING  
van het  
(on)bewuste  
zenuwstelsel

# Sympathische zenuwstelsel



# Parasympathische zenuwstelsel

## Parasympathisch 'accu-lader'

ademhaling  
normaal

zweeten stopt

spierspanning  
daalt

herstelsysteem  
in actie

hartslag en  
bloeddruk nemen af

voedsel weer  
verteerd



# Rempedaal

- Acculader
- Hartslag gaat omlaag
- Bloeddruk omlaag
- Spieren en organen krijgen meer O<sub>2</sub>
- Adrenaline omlaag
- Brein weer actief > plannen, organiseren, creatiever



---

Hoe gaat het met  
jouw  
afstandsbediening?

---

Adem = voelen hoe  
het gaat ipv denken  
hoe het met je gaat!!

---

Waaruit bestaat een optimale adem in normale dagelijkse doen ?:

- Lage ademfrequentie
- Buikademhaling
- Neusademhaling
- Optimale hartslagcoherentie

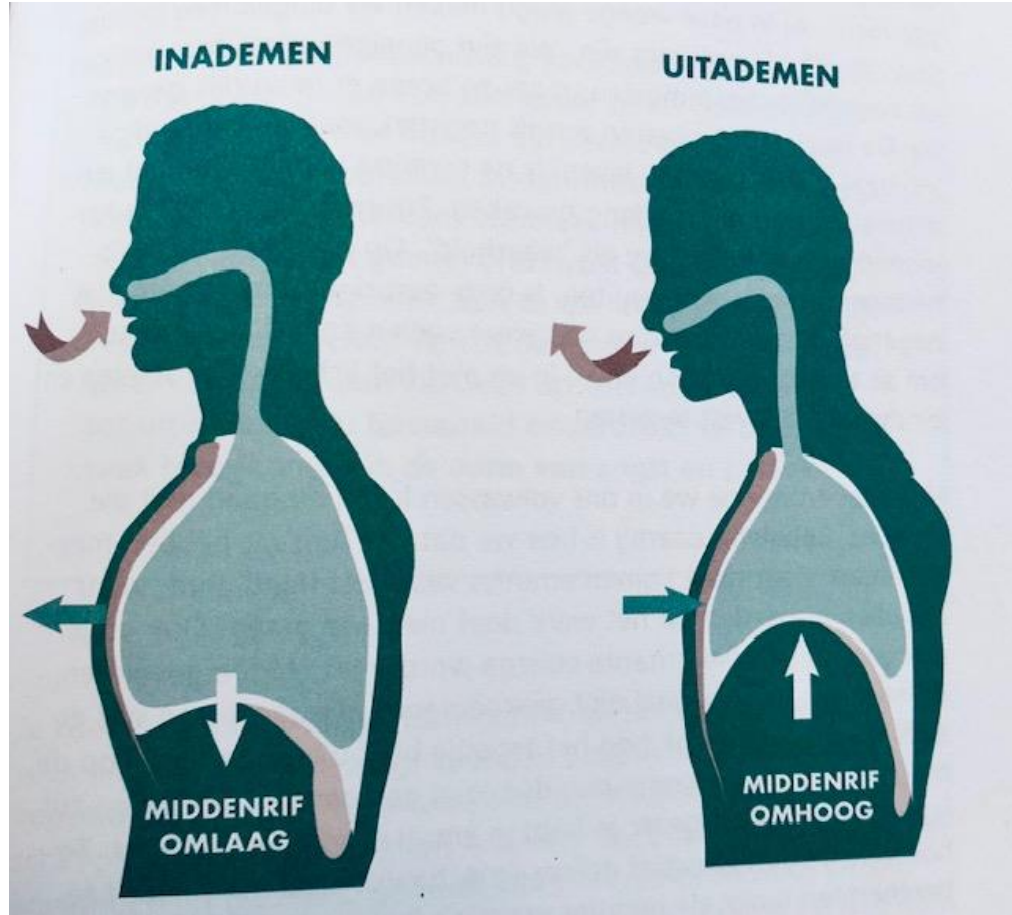
---

# Lage ademfrequentie

- 4- 8/ 6-10 x per minuut is voldoende
- 10-20 x per minuut geeft onrustig gevoel
- Boven de 20 > chronisch hyperventileren

---

Waar zit je  
ademhaling?



# NIET ADEMEN in de buik

- Buik inhouden > buik zacht en ontspannen
- Weg blijven uit de buik > Niet hoeven voelen

# Spanning Vasthouden

- Spannen we middenrifspier en buikspieren aan
- Angstgordel
- Hoge ademhaling
- Oppervlakkige borstademhaling
- Zit je in je hoofd > wandelend hoofd.

---

# Klachten:

- Onrustig gevoel ( hoog ademen)
- Moeilijk met emoties omgaan / onderdrukken
- Spijsvertering
- Rug – nek en schouder klachten
- Spanning buik- middenrifgebied
- Angst/ paniek
- Slecht/ onrustig slapen
- Kortademig
- Moeilijk kunnen ontspannen

# Metafoor voor hoe we in het leven staan!

- Inademen > ruimte maken / vrijheid / leven tot je nemen
- Uitademen > ontspannen / loslaten van controle

---

# Neus of mondademhaling ?

- MOND dicht !!!

# Juiste balans tussen O<sub>2</sub> en CO<sub>2</sub>

- Voorkom je grote happen lucht
- Teveel aan O<sub>2</sub>
- Tekort aan CO<sub>2</sub>

# Componenten ademhalingsoefening

- Inademing
- Uitademing
- Retentie / adempauze
- Mond / neusademhaling
- Ademtempo

# Ontspanning – frequentie

ADEM brengt je hoofd tot rust !!

---

# Oefening: direct kalmeren

wanneer: overdag en voor het slapen

doel: tot rust komen

tijd: enkele minuten

overig: overal en onopvallend

houding: zittend, liggend, staand

- Adem 3 tellen rustig in door je neus
- Adem 3 tellen rustig uit door je neus
- Wacht 4 tellen
- Herhaal dit een paar minuten

---

# Oefening: direct kalmeren

wanneer: in de avond

doel: ontspanning lichaam/geest

tijd: op gevoel

overig: bewust van je lijf

houding: ontspannen en glimlach (uit)

- Adem 3 tellen rustig in door je neus
- Adem 6 tellen ontspannen uit door je mond
- Wacht even en adem op gevoel weer in.
- Enz.

---

“Je ademt zoals je leeft  
of  
je leeft zoals je ademt”

# VERTRAGEN....



# Tips: rempedaal activeren/ te vertragen



Gelukshormonen inzetten:



Sporten (lage hartslag)



Natuur



Knuffelen/ massage



Eetpatroon (veel suiker?)



Koffie minderen



Ademhaling



Rust (meditatie / veiligheid)

# OS Bedankt voor je aandacht



## Coachingspraktijk Hartzaken

Erg bedankt! En wens je alle goeds  
voor nu en de toekomst.

Daniëlle / 06-47957502

[www.coachingspraktijkhartzaken.nl](http://www.coachingspraktijkhartzaken.nl)

