



Het belang van een goede ademhaling

Gezond eten, voldoende beweging en een goede nachtrust zijn belangrijk voor je gezondheid. Dat weten we allemaal. Maar als je zo bewust door het leven gaat en niet goed ademt, dan kan je lichaam niet optimaal functioneren.

Ademhaling is de basis van ons bestaan. Zonder ademhaling kan je niet leven. Zuurstof in je lichaam wordt omgezet in energie doordat het verbrand kan worden. Adem geeft energie.

Een gezonde ademhaling verbetert:

- *de zuurstofopname in je lichaam*
- *je stemming*
- *het slapen*
- *de bloeddruk*
- *metabolisme en spijsvertering*
- *concentratie en focus*
- *regulatie van je zenuwstelsel*
- *afvoer van afvalstoffen, ontgifting*
- *hersensensitiviteit*
- *longfunctie*
- *omgang met stress en angst*
- *activeert het para sympathisch zenuwstelsel dat invloed heeft op onze rust- en herstelfuncties*
- *reguleert de vertering*

De adem kan zowel oorzaak als remedie voor je klachten zijn

De link tussen ademhaling en stress

Ervaar jij vaak stress, klachten zoals vermoeidheid, hyperventilatie, hoofdpijn, kort lontje, last van je darmen, angst en onzekerheid of burn-outverschijnselen, dan verdient jouw ademhaling aandacht.

Als je stress ervaart, zit je adem hoog in je borst en adem je kort en oppervlakkig. Je hartslag volgt je ademhaling verhoogt waardoor je je opgejaagd voelt, waardoor je weer sneller gaat ademen. Het is een vicieuze cirkel. De vecht- of vluchtmodus staat op alert, je staat 'aan'.

Als je dan bewust rustig en regelmatig gaat ademen, dan reset je als het ware je lichaam. Je zenuwstelsel kalmeert en je brein ontvangt het signaal dat het lichaam zich mag ontspannen zodat het zelfgenezend vermogen wordt geactiveerd. De rustige ademhaling kalmeert de vecht- of vluchtmodus.

Een gezond lichaam heeft een flexibel zenuwstelsel, dat zonder moeite kan wisselen van aan naar uit, van actie naar ontspanning, van aanval naar herstel.

De kracht van je ademhaling

Een gezonde ademhaling transformeert op mentaal en emotioneel niveau bewust geworden blokkades. Op fysiek niveau gaat vastzittende spanning weer stromen, waardoor het je lichaam revitaliseert tot op celniveau. Je versterkt daarmee het zelfgezend vermogen van je lichaam. De ademhaling laat je het ervaren als een opluchting en ontspanning. Zoals de ruimte die je voelt na een huilbui.

De diepe ademhaling zorgt er ook voor dat de hersenhelften met elkaar gaan samenwerken, zodat het onbewuste geaccepteerd wordt in het bewuste. Nieuwe informatie wordt verwerkt en opgenomen in het geheugen. Dit heet integreren en betekent dat je de verbinding met je ware zelf herstelt. Het is een verwerking in een groter geheel, een diepgaande samenwerking.

Hartcoherentie-oefening

Hartcoherentie betekent dat je hart een rustig, regelmatig, synchroon patroon volgt. Normaal gesproken gaat je hartslag bij het inademen iets sneller en bij het uitademen iets langzamer. Tijdens het hardop uitspreken van de affirmatie is het belangrijk dat je drie keer diep door de neus inademt en langzaam door de mond uit. Deze ademhalingstechniek zorgt ervoor dat de opgebouwde spanning in het lichaam losgelaten wordt.

De oefening bestaat uit drie stappen:

1. **Hartademhaling**
Haal rustig adem en adem dieper dan normaal. Adem rustig in een regelmatig patroon. Adem 5 tellen in en 5 tellen uit. Herhaal dit tot het vanzelf gaat.
2. **Hartfocus**
Blijf rustig ademen in hetzelfde ritme. Leg je je hand op je hart en focus met elke in- en uitademing op je hart
3. **Hartgevoel**
Blijf rustig ademen en blijf met je aandacht bij je hart. Denk dan terug aan een moment dat je je prettig voelde en voel dat moment opnieuw. Roep het gevoel dat bij het moment hoorde op en voel dit positieve gevoel.

Je kan deze oefening elke dag twee keer 5 minuten uitvoeren.

De methode kan helpen direct je stress te verminderen. De stappen van hartademhaling, hartfocus en hartgevoel nemen een minuut in beslag. Hoe meer getraind bent, hoe beter je de oefening kan toepassen als je je angstig voelt of wanneer je een stressreactie of paniekaanval krijgt. Hartcoherentie heeft veel voordelen: het vermindert stress, verbetert je immuunsysteem en hormonen. Het helpt bij slapeloosheid, depressies en concentratieproblemen. Lichaam en geest komen tot rust. Het kan net zo goed werken als bepaalde medicijnen.

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach

Jacquelineverhaegh.nl