

De start van je ademreis

door Michel van der Schaaf
Holistisch ademcoach

Inclusief
waardevolle
oefeningen



metanoia



Je kunt weken zonder eten, dagen zonder drinken, maar slechts minuten zonder zuurstof. Onze adem is onze brandstof. Je ademt zo'n 25.000 keer per dag, vaak zonder erbij stil te staan. Bewust ademen kan je helpen een gezonder leven te leiden, een groter bewustzijn te bereiken, en een diepere verbinding met je omgeving en het leven te creëren.

Waarom dit eBook?

Dit e-book is voor iedereen die meer wil leren over de verbinding tussen je adem, je gevoel en je emoties. Misschien zoek je meer balans, verbinding, liefde, of antwoorden op levensvragen. Uit eigen ervaring weet ik dat ademwerk je dit allemaal kan brengen. Die ervaring gun ik jou ook!

**Ben je klaar om te ademen, te voelen,
te ervaren en te leren?**

Voordat ik meer over ademwerk ga vertellen, wil ik eerst mezelf kort voorstellen. Mijn naam is Michel van der Schaaf en ik ben een holistische ademcoach met een passie voor zelfverkenning en het on(der)bewuste. Ik help mensen om hun ware 'zelf' te ontmoeten, beter te begrijpen en te leren kennen. Terug naar je ware 'ik', zonder vooroordelen en overtuigingen. Als ademcoach doe ik dit, zoals je al raadt, door middel van ademwerk.

Daarnaast ben ik al sinds 2013 werkzaam als maatschappelijk werker binnen de zorg. Deze ervaring heeft me een inzicht gegeven in de menselijke psyche en de diverse uitdagingen die mensen dagelijks tegenkomen. Dit inzicht versterkt mijn werk als ademcoach enorm. Ik kan ademwerk op een veilige, ondersteunende en persoonlijke manier integreren, afgestemd op de unieke behoeften van een ieder.

Ik ben geboren in het prachtige Friesland, vol frisse lucht en natuur. Ik voelde me altijd verbonden met mijn omgeving. De frisse lucht, de geuren van het bos en het geluid van de wind in de bomen gaven me rust en balans. Mijn jeugd bracht ook mijn strijdlustige karakter naar voren. Via judo leerde ik namelijk dat ademhaling niet alleen fysieke kracht, maar ook mentale focus biedt.

Ik ben altijd op zoek naar meer uitdaging, vroeger vooral in extremen. Zo vond ik mijn roeping in extreme sporten zoals skaten en BMX'en. Hier ontdekte ik hoe mijn adem kalmte bracht tijdens adrenalinepieken. De controle tijdens die momenten, gaf me een gevoel van ultieme vrijheid.

“Mijn missie: Terug naar de kracht van de adem”

Dankzij ademwerk kwam het besef dat mijn ware roeping ergens anders lag. Het bracht me terug naar mijn eigen 'zelf' en leidde tot mijn opleiding tot holistisch ademcoach. Nu ben ik hier. Klaar om mijn kennis en passie voor ademwerk met jou te delen.

Waarom de oerkracht van je ademhaling belangrijk is

We leven in een wereld vol afleidingen en vergeten vaak naar ons lichaam te luisteren. We ademen zonder erbij stil te staan, wat leidt tot opgebouwde stress. Dit komt doordat we dagelijks meer prikkels ervaren dan een gemiddelde middeleeuwse boer in zijn hele leven.

Geen wonder dat burn-outs zo vaak voorkomen! Onze ademhaling is een ingebouwd gereedschap om stress te beheersen. In de oertijd hadden we de "fight-or-flight"-respons voor overleven, waarbij onze ademhaling en hartslag versnelden. Na de stressvolle situatie kwam ons lichaam weer tot rust. Tegenwoordig kan ademhaling ons helpen om te ontspannen en te resetten.

Stel je voor: je bent zenuwachtig voor een presentatie. Je ademhaling wordt kort en hoog. Je voelt druk op je borst en begint aan jezelf te twijfelen. Maar door bewust te ademen, kun je je weer relaxed en zelfverzekerd voelen. Klinkt goed, toch? Met een paar simpele ademhalingstechnieken kun jij de controle over je gevoelens en functioneren terugnemen. Ademwerk bestaat uit veel verschillende technieken, van kalmerende buikademhalingen tot energieke ademhalingsoefeningen. Er is geen "one-size-fits-all"; elke techniek heeft zijn eigen doel en impact.

Intensievere technieken zoals de Verbonden Ademhaling, de Wim Hof Methode of Transformational Breathing zijn er voor diepe transformatie en heling. Ze helpen je negatieve energie los te laten en je bewustzijn te verhogen. Ik zou zeggen: experimenteer en ontdek welke technieken voor jou werken

Externe invloeden

Onze jeugd wordt vaak beïnvloed door maatschappelijke verwachtingen, waardoor we delen van onszelf onderdrukken, zoals emoties, dromen, en creativiteit. Dit manifesteert zich fysiek, vooral in onze ademhaling. Als we ons aanpassen aan externe verwachtingen, onderdrukken we onze ware gevoelens uit angst voor afwijzing. Dit veroorzaakt spanning in ons lichaam, vooral in het middenrif. Tijdens intense emoties houden we vaak onze adem in, wat de spanning versterkt en een gewoonte creëert om emoties weg te duwen, welke zich gaan opslaan in het lichaam.

De onderdrukte emoties kunnen leiden tot mentale en fysieke klachten zoals pijn, angst, depressie, chronische spanning, en verminderde creativiteit. Ze vormen een innerlijke gevangenis die ons belemmert volledig te bloeien.

Je vraagt je misschien af waar het bruggetje naar ademsessies komt. Nou, hier is 'ie: ademsessies bieden een bevrijdende mogelijkheid om deze spanningen los te laten. Door bewust te ademen, verminder je de spanning in het middenrif en laat je vastgehouden emoties los. Dit helpt je in contact te komen met diep begraven gevoelens en herinneringen, en je ware zelf te hervinden.

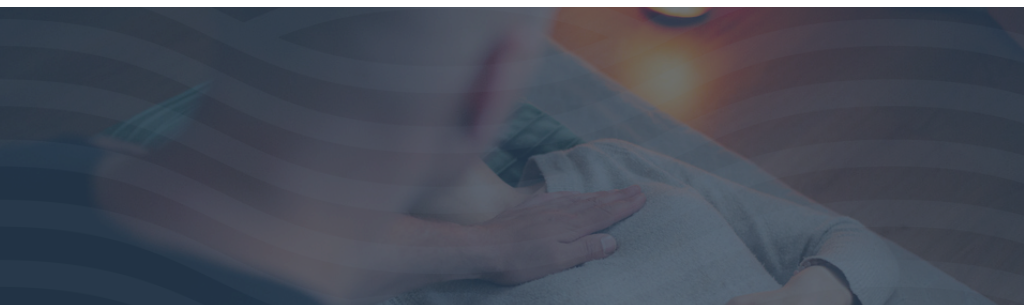


De verbinding tussen ademhaling en emoties

Je ademhaling en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Stel je voor dat je boos bent: je ademhaling wordt snel en oppervlakkig. Of wanneer je verdrietig bent: je ademhaling vertraagt en voelt zwaar. Elke emotie heeft zijn eigen ademhalingspatroon.

Je ademhaling is als een brug tussen je lichaam en je geest. Door bewust te ademen, kun je invloed uitoefenen op je emoties. Diepe, langzame ademhalingen kunnen bijvoorbeeld angst verminderen en je kalmeren, terwijl krachtige ademhalingen je energie en focus kunnen geven.

Angst, verdriet, woede, en vreugde – ze hebben allemaal hun eigen ademritme. Door je bewust te zijn van deze ritmes en je ademhaling actief te sturen, kun je je emotionele reacties beter begrijpen en beheersen. Met ademwerk kun je dus niet alleen je lichaam, maar ook je emoties in balans brengen, zodat je je rustiger, sterker en gelukkiger voelt.



De gevolgen van ademwerk voor je lichaam

Ademwerk heeft ontzettend veel positieve effecten op je lichaam. We gaan een aantal langs.



Immuunsysteem

Ademwerk stimuleert de lymfestroom, helpt giftige stoffen te verwijderen en versterkt je immuunrespons. Hierdoor word je minder snel ziek en herstel je sneller bij ziekte.



Migraines

Ademwerk kan helpen bij het verminderen van de frequentie en intensiteit van migraines door de bloedstroom en zuurstoftoevoer naar de hersenen te verbeteren



Pijnbeheer

Ademwerk activeert de afgifte van endorfine, de natuurlijke pijnstillers van ons lichaam. Dit kan nuttig zijn voor mensen met chronische pijn en voor iedereen die verlichting zoekt na een intensieve training.



Fysieke kracht

Voor sporters is ademhaling cruciaal. De Wim Hof Methode zorgt voor betere zuurstoftoevoer naar je spieren, waardoor ze sneller zullen herstellen. Zo kun je beter presteren tijdens trainingen en wedstrijden.



Herstel

Na een lange, stressvolle dag helpt de 4-7-8 ademhaling je lichaam te ontspannen. Het activeert het parasympathische zenuwstelsel, verantwoordelijk voor rust en herstel, wat resulteert in ontspannen spieren en een betere nachtrust.



Bloeddruk

Ademwerk helpt bij het reguleren van je bloeddruk door de activiteit van het sympathische zenuwstelsel te verminderen, wat leidt tot ontspannen bloedvaten en een lagere bloeddruk

Spijvertering



Een diepe ademhaling bevordert een goede bloedtoevoer naar je spijsverteringsorganen, wat helpt bij efficiënte verwerking van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen. Het kan zelfs verlichting bieden bij spijsverteringsproblemen zoals brandend maagzuur, vaak veroorzaakt door stress.

Ademtechnieken in de praktijk

Hier zijn drie effectieve ademtechnieken die je gemakkelijk thuis kunt toepassen. Ze helpen je om innerlijke rust te vinden, je geest te kalmeren en je focus te verbeteren.

Diepe buikademhaling

Diep ademhalen stimuleert de lymfestroom, helpt giftige stoffen te verwijderen en versterkt je immuunrespons. Hierdoor word je minder snel ziek en herstel je sneller bij ziekte.



Ga comfortabel zitten of liggen



Plaats een hand op je buik



Adem diep in door je neus, voel je buik opzetten als een ballon



Laat de lucht langzaam ontsnappen door je mond terwijl je buik weer inzakt

Voordelen

- ✓ Activeert het parasympathische zenuwstelsel voor ontspanning en herstel.
- ✓ Vermindert stresshormonen zoals cortisol.
- ✓ Bevordert innerlijke rust en veerkracht tegen dagelijkse uitdagingen.

Diepe buikademhaling wordt oorspronkelijk gebruikt in yoga en tai chi. Het helpt je om dieper in jezelf te duiken en verbinding te maken met je innerlijke rust.

4-7-8 Ademhaling

De 4-7-8 ademhalingstechniek is ideaal om stress te verminderen en de slaap te verbeteren.



Adem 4 tellen in door je neus



Houdt je adem 7 tellen vast



Adem 8 tellen uit door je mond



Herhaal dit een aantal keren

Voordelen

- ✓ Activeert het parasympathische zenuwstelsel voor ontspanning en herstel.
- ✓ Verlaagt de hartslag en de bloeddruk.
- ✓ Kalmeert de geest en verbetert de slaapprostraties.

Deze techniek, geïnspireerd door yogische en zen-meditatiepraktijken, helpt je om diepere ontspanning en betere nachtrust te bereiken.

Klik voor
meer
informatie

Tips

- Door je lippen te tuiten kan je langzamer uitademen
- Doe deze oefening een aantal keren voordat je gaat slapen zodat je sneller en dieper slaapt
- Je lichaam komt in rust als je uitademing langer duurt dan je inademing

Box ademhaling

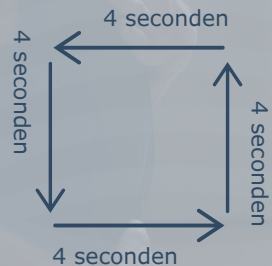
Box ademhaling is een ademhalingstechniek die helpt om je focus en helderheid van denken te verbeteren

Voordelen

- Verbetert de focus en mentale helderheid
- Brengt balans in je zenuwstelsel
- Vermindert stress en verhoogt je concentratie

Deze techniek, populair in mindfulness en aandachtstraining, helpt je om je gedachten te verzamelen en helderheid te creëren in situaties die focus vereisen.

- ✓ Houdt je adem 4 tellen vast
- ✓ Adem 4 tellen uit door je neus of mond
- ✓ Pauzeer 4 tellen voordat je opnieuw begint
- ✓ Adem 4 tellen in door je neus



Wist je dat;

- Box ademhaling door verschillende militaire eenheden gebruikt wordt om rustig te blijven tijdens stressvolle situaties
- Box ademhaling je hersenen letterlijk kan 'resetten'. Het helpt je om uit een stressvolle of chaotische situatie te stappen en even opnieuw te beginnen met een heldere geest.

Jouw ademreis begint hier

Je hebt nu de basis van ademwerk geleerd en ik hoop dat je net zo enthousiast bent over de bijzondere en transformerende kracht van ademhaling als ik. Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat je er waardevolle inzichten uit hebt gehaald en nieuwsgierig bent geworden naar de kracht van je eigen ademhaling.

”Zoals bij elke nieuwe vaardigheid is er altijd meer te ontdekken en te ervaren”

Dit is slechts het begin van je ademreis. Er zijn nog zoveel lagen te verkennen en ik ben ervan overtuigd dat je jezelf blijft verbazen over wat mogelijk is. Daarom nodig ik je uit om een stap verder te gaan en alle voordelen van ademwerk te ontdekken, onder mijn begeleiding als jouw holistische ademcoach.

Mijn missie als holistische ademcoach is om mensen terug te brengen naar zichzelf.

Door onze drukke agenda's raken we vaak verstrikt in de hectiek van het dagelijks leven. We ervaren stress, en verliezen soms het contact met onszelf. Ademwerk biedt een unieke kans om even uit die mallemlen te stappen en weer helemaal jezelf te zijn

Als jouw ademcoach zal ik je begeleiden, ondersteunen en aanmoedigen tijdens deze reis. Samen optimaliseren we je ademhaling, verminderen we stress, verbeteren we je gezondheid en brengen we je leven in balans.

Dus, waar wacht je nog op?

Laten we samen ontdekken wat ademwerk voor jou kan betekenen. Laat mij jou helpen tijdens je reis naar een gezonder, gelukkiger, bewuster en meer gebalanceerd leven.

De kracht van ademwerk wacht op jou.

Adem in, adem uit, en laten we beginnen!

Met warme groeten,

Michel van der Schaaf

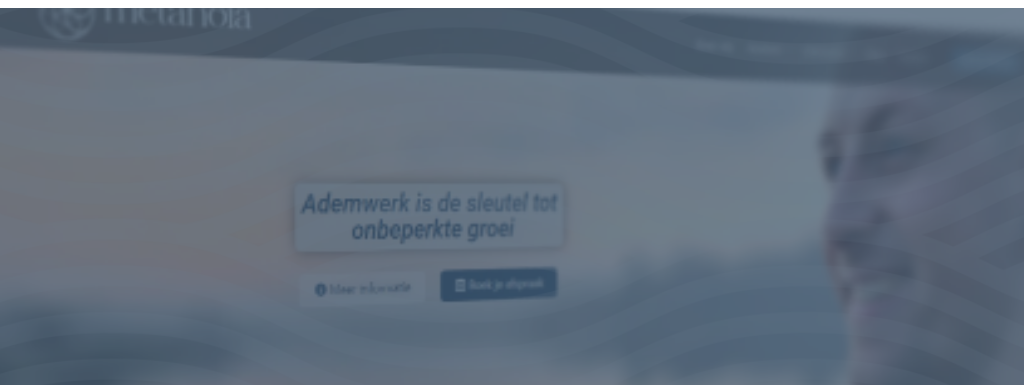
Klik en
boek je
afspraak

Extra informatie

Mocht je meer informatie willen over ademwerk, klik dan op onderstaande links!

Website

Op [mijn website](#) vind je ontzettend veel informatie over ademwerk! Ik zou zeggen, kijk eens rond!



Blogs

- [De betekenis van Metanoia](#)
- [Adem jezelf naar ontspanning](#)
- [Mondademhaling vs neusademhaling](#)
- [Snurken en slaapapneu](#)
- [Mondtape voor betere slaap](#)
- [Bewustwording van je ademhaling](#)
- [ADHD onder controle](#)
- [Mondademhaling bij kinderen](#)

En [hier](#) vind je nog veel meer interessante artikelen!

FAQ

En tot slot vind je [hier](#) antwoord op veel gestelde vragen. Mocht je nog steeds een vraag hebben over ademwerk of over mijn bedrijf, neem dan contact op via info@metanoiabreathwork.nl