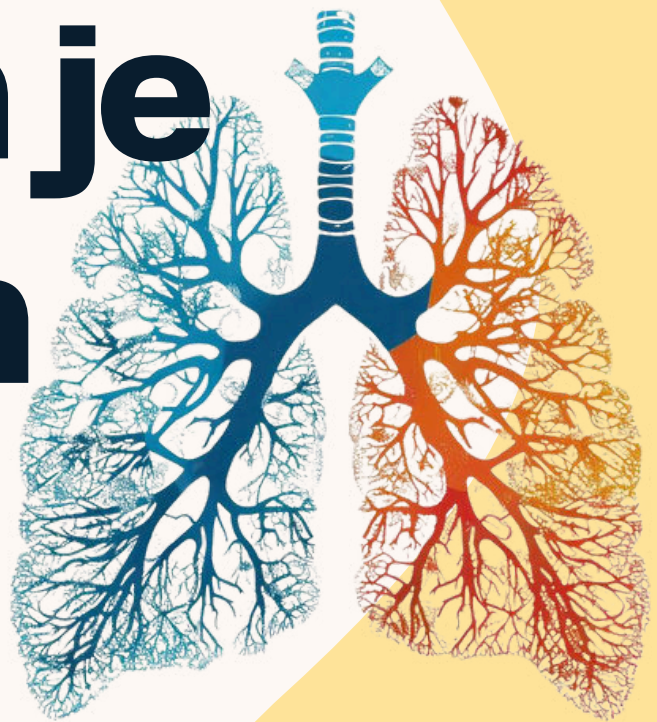




De invloed van je Adem



3 ademtechnieken om om
snel een gewenste mentale,
emotionele of fysieke staat te
bereiken.

Voor je begint

Welke ademtechniek je ook doet:

- Neem een moment om stil te staan bij dat je je staat van zijn gaat beïnvloeden
- Zorg dat je dit doet op een plek waar je veilig bent, ook als er iets onverwachts gebeurt
- Voel je je onwel worden, stop dan gelijk met de oefening en ga terug naar je normale ademhaling
- Pas elke oefening aan op je eigen vermogens van het moment



One Breath Break

De One Breath Break is een korte oefening om direct uit je hoofd en in je lichaam te komen. Door een bewuste pauze te nemen, geef je je zenuwstelsel de kans om te ontspannen en focus te herstellen.

Deze techniek helpt om het sympathische zenuwstelsel (vecht-of-vlucht modus) te kalmeren en schakelt over naar het parasympathische zenuwstelsel (rust-en-herstel modus). De extra inademing zorgt voor meer zuurstof en activeert het middenrif optimaal.



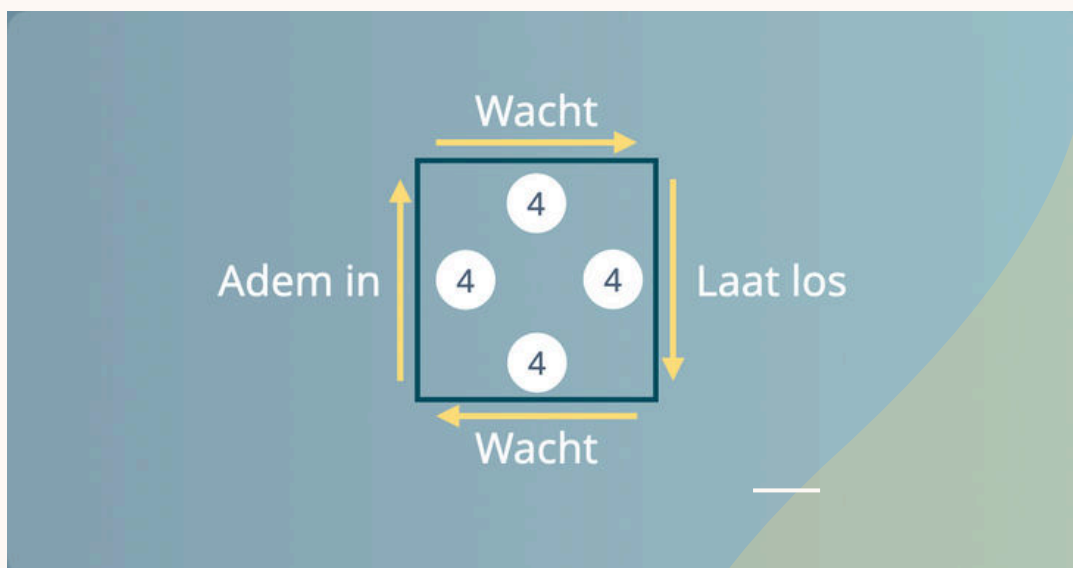
1. Adem normaal uit
2. Adem in door de neus
3. Neem nog een beetje extra lucht binnen
4. Wacht 3 tellen (ontspan je spieren)
5. Adem met een zucht uit
6. Wacht tot je de adem prikkel voelt en adem normaal verder gedurende 1 tot 2 minuten
7. Herhaal 3 tot 5 keer



Box Breathing

Box Breathing is een gestructureerde ademhalingstechniek die veel wordt gebruikt door atleten en in stressvolle beroepen (zoals bij de Navy SEALs). Het helpt om helderheid en kalmte te creëren.

Deze techniek balanceert het zenuwstelsel door ademhaling, hartslag en bloeddruk in een rustig ritme te brengen. Dit helpt bij het reguleren van stress en bevordert mentale focus.



1. Adem in in 4 tellen
2. Wacht 4 tellen (ontspan zoveel mogelijk)
3. Adem uit in 4 tellen
4. Wacht 4 tellen
5. Herhaal tot je helderheid voelt

Je kan de 4 tellen naar wens aanpassen naar 2 of 3 bij hele stressvolle situaties of bij sporten. Switch wanneer je kan naar neus ademen

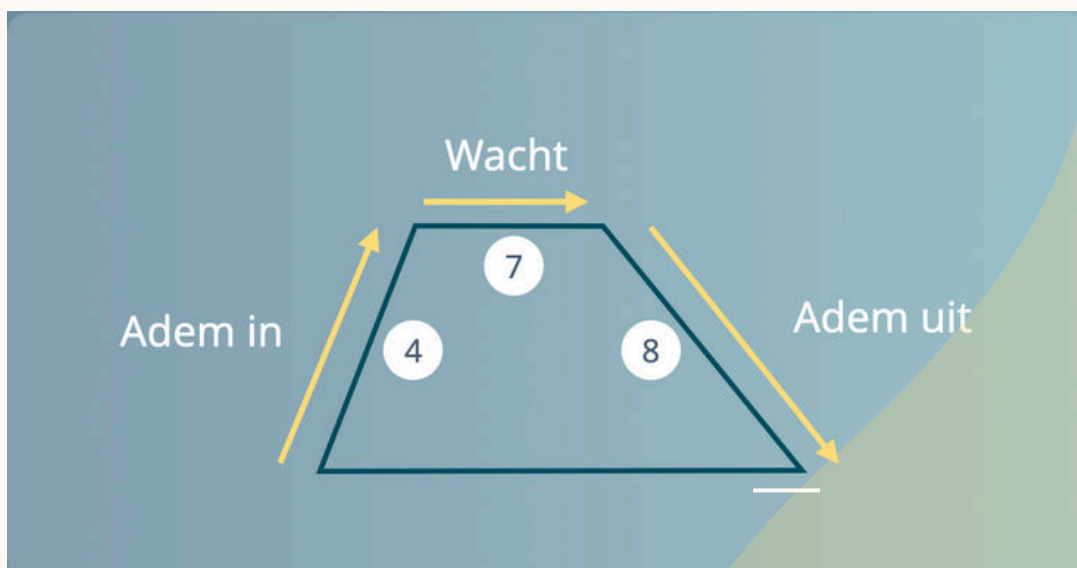


BEERENS op de weg
Breathwork | Bodywork | Microdose | Coaching

4-7-8 ademhaling

Deze techniek staat bekend als een krachtig hulpmiddel om het zenuwstelsel te ontspannen en helpt bij het inslapen. Het wordt vaak gebruikt om stress los te laten en de ademhaling te vertragen.

4-7-8 ademhaling stimuleert de nervus vagus, waardoor het parasympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd. Dit zorgt voor diepe ontspanning en verlaagt stresshormonen.



1. Adem in door de neus in 4 tellen
2. Wacht 7 tellen (ontspan zoveel mogelijk)
3. Adem uit in 8 tellen
4. Herhaal zolang als nodig of prettig

Voel je vrij om deze oefening aan te passen op jouw eigen behoeften. Het kan zijn dat 4+7+8 tellen in eerste instantie te lang is waardoor je juist meer stress ervaart.



BEERENS op de weg
Breathwork | Bodywork | Microdose | Coaching

Dankjewel dat je bij de ademlezing was!

Ik hoop dat deze technieken je zullen helpen.

Bereik je niet direct het gewenste effect?

Geen zorgen, dat komt vaak voor. Geef jezelf (en je zenuwstelsel) de tijd om deze vaardigheid aan te leren.

Wil je hierbijhulp? Neem dan graag contact met me op.

Warme groet, Luc 



BEERENS op de weg
Breathwork | Bodywork | Microdose | Coaching