

# VERBONDEN ADEMHALING

*Zoals je ademt, zo leef je!*



Heleen Ytsma  
[www.herleva.nl](http://www.herleva.nl)

## **Los je problemen op en voel je beter door goed te ademen.**

Ben je ook weleens gestrest omdat je nog van alles wilt afmaken of moet doen?  
Ren je alsmaar door en adem je steeds sneller en hoger in je borstkas?  
Zoek je naar allerlei mogelijkheden om daarvan af te komen?  
Wellicht heb je al van alles geprobeerd. Heb je er iets aan gehad?

Dit e-book heeft als doel te informeren over hoe jij, door beter te ademen, je problemen kunt oplossen. Verder staat in het e-book nauwkeurig beschreven wat je thuis kan doen om je situatie te verbeteren. Al snel zul je meer zelfvertrouwen ervaren, beter ademen en lekkerder in je vel zitten.

Wil je er meer over weten? Voel je dan vrij om te mailen naar [heleen@herleva.nl](mailto:heleen@herleva.nl).

## **Je gevoelens inslikken of uiten?**

Wat voor de één heel gewoon is, lijkt voor een ander een onmogelijke opgave. We zijn allemaal anders en dat maakt ieder mens uniek. Sommige eigenschappen zijn echter een beetje onhandig en daarom is het raadzaam om vaardigheden te leren die je helpen om problemen in je leven op te lossen.

Een voorbeeld uit de praktijk: er kwam een cliënt bij mij die twijfelde of hij wel goed kon voelen. Hij wist vaak niet wát hij nu eigenlijk voelde. En als hij het wel wist dan vond hij het moeilijk om te verwoorden. Hij blokkeerde. Dit gebeurde ook regelmatig op zijn werk. Als iemand hem om zijn mening vroeg wist hij niet wat hij voelde en gaf een antwoord waar hij later spijt van had. Dit belemmerde hem in zijn functioneren. Hij wilde veranderen.

## **Ieder mens voelt.**

Mijn idee is dat ieder mens voelt. Je voelt of je handen warm of koud zijn. Als je verdrietig of blij bent is dat ook een manier van voelen. Het voelen op zich is niet het probleem, meer het feit dat je het onopgemerkt doet.

Dit onbewuste proces bewust maken, kan helpen je beter te voelen. Heb jij ook weleens ervaren dat je achteraf precies wist wat je in die moeilijke situatie had moeten zeggen?

## **Persoonlijke ontwikkeling**

Veel mensen zijn bezig met hun persoonlijke ontwikkeling. Velen worden zich er tijdens deze ontdekkingsstocht bewust van dat ze een 'denker' zijn. Dat lijkt niet altijd positief te zijn. Ze 'moeten' meer voelen, zo vinden ze zelf, of horen ze van anderen, die ook met hun zoektocht bezig zijn. In mijn visie is het juist de bedoeling om het voelen en denken in balans te brengen.

## **In contact met je lichaam**

Mijn advies is: breng de aandacht naar je lichaam. Maak zo contact met je gevoelens en allerlei bewegingen en sensaties in je lijf. De balans die dan ontstaat, is heerlijk om te ervaren.

De man waarover ik al eerder had heeft inmiddels ervaren dat hij prima kan voelen. We zijn met ademen aan de slag gegaan. Hij voelde duidelijk waar zijn ademhaling goed stroomde en waar het systeem nog dicht zat. In het borstgebied ademde hij zeer beperkt. Omdat hij daar niet goed ademde, had hij er ook moeite mee om zich te uiten. In het borstgebied zit je hart en het spreekwoord 'het hart op de tong hebben', krijgt dan ineens betekenis. Als het hart(borst)gebied dicht zit en je ademhaling daar nauwelijks of niet waarneembaar is, zal het een uitdaging voor je zijn om echt te kunnen zeggen wat je werkelijk vindt. Het geeft je een afgeknepen gevoel.

Door dat gebied te openen was er weer een doorstroom naar zijn keel en kon hij zeggen wat hij werkelijk wilde en voelde. Bovendien ademde hij ook beter in zijn lage buik. Dit heeft als effect dat je beter contact kunt maken met wat je werkelijk voelt en wat je werkelijk wil. Je ervaart meer zelfvertrouwen en veiligheid. Als je veiligheid en vertrouwen ervaart, is het eenvoudiger om je mening te uiten.

## **"Zoals je ademt, zo leef je!"**

De eerste keer dat ik dit hoorde vond ik het wat overdreven. Echter, tot mijn schrik is het waar. Ik ontdekte dat de manier waarop ik adem mij precies zegt hoe ik in het leven sta. Ik herkende patronen in mijn ademhaling, die ik ook had in mijn dagelijks leven. Ik weet van mezelf dat ik het lastig vind om door te zetten. Nu kan ik dat aardig verbloemen, dus niet veel mensen hebben het idee dat ik daar last van heb.



# VERBONDEN ADEMHALING

Ik heb zelfs de Dam tot Damloop (16 km. hardlopen) gedaan om aan mezelf te bewijzen dat ik wél kan doorzetten.

Toch weet ik dat doorzetten een uitdaging voor mij is. Tijdens een ademsessie wees een coach me hierop. Ik kon niet geloven dat hij dat wist! Ik had het hem niet verteld. Ik keek wel uit! Toch 'verraadde' mijn ademhaling me als het ware. Nu ik me daar bewust van ben train ik de daadkracht van mijn ademhaling, waardoor ik het verlangen ontwikkel om door te zetten.

Je ademhaling zegt veel over je leven. Ik blijf het elke keer weer bijzonder vinden, als ik daar weer in bevestigd word. Het 'lezen' van de ademhaling heet een Ademanalyse. Als je ervoor kiest om bij mij een ademsessie of een eendaagse te komen doen, krijg je een persoonlijke ademanalyse.

## Wanneer Ademwerk?

Mensen die bezig zijn met persoonlijke ontwikkeling willen graag meer over zichzelf weten. Dat kan door analyse, lezen, mediteren en de ademwerk-methode. Deze methode is zeer bruikbaar doordat je door middel van je lichaam ervaart wat je onbewust bezig houdt. Bij veel fysieke, emotionele en mentale problemen kun je verbetering zien als je goed gaat ademen. Met goed ademen bedoel ik dat je je longen gebruikt waarvoor ze bedoeld zijn. Als je dat doet, zul je merken dat je hele lijf beweegt. Je lage buik zet uit. Je ingewanden worden door je middenrifspier naar voren geduwd. Je middenrif en borstkas bewegen ook mee. Bij gezonde baby's en kleine kinderen kun je dat goed zien. Helaas doen de meeste volwassenen dat niet meer.

## Hoe komt dat?

Ik zal het je proberen uit te leggen. Als een kind iets meemaakt wat onaangenaam is en het voorval herhaalt zich vaker, heeft het onbewuste van het kind daar een oplossing voor. Het gaat beperkter ademen. Het onbewuste slaat de bijbehorende emoties op. Deze energie gaat zich vastzetten in het lichaam. Het stuurt er geen zuurstof (lees: energie) meer naar toe. Zo is de vervelende emotie tijdelijk niet voelbaar. Een slimme overlevingsstrategie.



# VERBONDEN ADEMHALING

Toch levert het op de lange duur alleen maar minder levenskwaliteit op. Je voelt je als volwassene steeds meer beperkt. Dat is dan ook elke dag voelbaar. Ook al is het vaak nog onbewust. Weet je niet wat er nu precies met je aan de hand is? Ademwerk opent je ademhalingsstelsel en leert het weer te benutten zoals het bedoeld is. De zuurstof (energie) kan weer vrij stromen. Je voelt je lichamelijk, emotioneel en mentaal beter. Steeds meer zoals het bij je past.

## Bij welke klachten kun je Ademwerk inzetten?

### *Fysieke klachten*

- Weinig energie
- Hyperventilatie
- Astma
- Hoge bloeddruk
- Obstipatie
- Menstratieklachten

Door beter in te ademen, krijg je veel meer zuurstof binnen en dat voedt alle cellen in je hele lichaam. Het bloed kan makkelijker naar je hart stromen als je je longen op de juiste manier gebruikt. Het middenrif is een spier die aan je longen vastzit. Bij een diepe ademhaling daalt deze enkele centimeters. Dat is merkbaar bij je lage buik. Deze zet dan uit. Alle organen in je buik krijgen bij iedere ademhaling een weldadige massage. Je nodigt ze zo uit tot beter functioneren. Het lymfesysteem en de bloedsomloop varen wel bij een optimale ademhaling.

### *Emotionele klachten*

- Stress
- Burn-out
- Onzekerheid
- Angst
- Depressie



Wist je dat jouw manier van ademen ook effect heeft op je emotionele welzijn? Hou jij ook plotseling je adem in als er iets angstigs of spannends gebeurt? Op deze manier beperken we onze ademhaling. Het voelt benauwd.

We onderdrukken op die manier onze emotie voor een kortere of langere periode. Vervolgens raken we in een cirkelbeweging, want door deze benauwdheid gaan we nog minder ademen en meer emoties onderdrukken. Het onbewuste slaat onderdrukte emoties op in ons lichaam. Deze energie gaat vastzitten. Ga maar eens na hoe je ademhaling verandert als je boosheid of angst voelt. Ademwerk opent ons totale ademhalingsstelsel en corrigeert oude, ineffectieve manieren van ademen.

## **Mentale klachten**

- Negatieve denkpatronen
- Concentratiestoornissen
- Vermoeidheid in je denken
- Fobieën



Ook gedachten hebben invloed op je ademhaling. Als je denkt dat je het eng vindt om met de trein te gaan, is alleen de gedachte aan een trein al voldoende om je je adem te laten inhouden. Dit is een geconditioneerde strategie geworden. Dat lijkt in eerste instantie slim. Je voelt zo de angst immers niet. Het beperkt onherroepelijk je ademhaling en daardoor je leven. Het gevolg is dat je steeds minder zult inademen en een angstgevoel ontwikkelt. Ook zul je het steeds benauwder krijgen doordat alleen al de gedachte aan bijvoorbeeld de trein veroorzaakt dat je minder ademt. Je lichaam reageert op jouw gedachten door hetzelfde te doen als in vorige ervaringen toen je bang was. Je ademhaling beperken. Zo adem je steeds minder en zal het leven je steeds meer benauwen. Als je jezelf traint in beter ademen, krijg je positievere gedachten. Je voelt meer zelfvertrouwen en dat levert een stroom op van aangename gedachten. Kortom, je komt in een positieve spiraal terecht.

## **Spiritualiteit en je ademhaling**

De zuurstof die je inademt wordt ook wel levensenergie genoemd. Ik vind dat een fijn woord. Het voelt goed. Ik adem levensenergie in! Heerlijk! Tijdens een ademsessie ervaren mensen vaak een ander staat van Zijn. In ons brein zit een gebied dat actief wordt als we mediteren. Er is onderzoek gedaan bij monniken naar de activiteit van hun brein tijdens meditatie. Wat bleek was dat tijdens diepe meditatie een ander gebied in de hersenen actief was. Dit gebied zorgt op dat moment voor een goed gevoel. We zijn alerter, helderder.

# VERBONDEN ADEMHALING

Ook tijdens een ademsessie hebben mensen soortgelijke ervaringen. De één ziet de mooiste kleuren. De ander krijgt inzichten over hoe hij dingen uit zijn leven op een goede manier kan aanpakken. Weer een ander heeft het gevoel dat zijn overleden moeder hem door de haren strijkt. Wat het ook is, mensen geven altijd aan dat het goed en ontspannen voelt.

## Hoe werkt Ademtechniek? Wat kun jij thuis al doen?

De techniek van staat hieronder beschreven. Als je dit thuis doet, dan opent je ademhalingssysteem steeds meer. Besef echter wel dat het GEEN vervanging is voor een ademsessie bij een coach. Doe daarom rustig aan en forceer niets. Het gaat om de bewustwording van jouw ademhaling. Adem je veel of weinig, hoog of laag, snel of langzaam? Ga het maar ontdekken!

## De Ademtechniek

Voordat je begint met een ademsessie, zorg je ervoor dat je op een plek bent waar jij je prettig voelt. Even een moment voor jezelf. Je kunt eventueel een muziekje opzetten. De oefening duurt ongeveer 5 minuten. Neem daarna tijd om te relaxen.

### Stap 1

Ga lekker liggen, je hoofd mag op een kussen rusten. Als je je benen optrekt voel je nog beter je lage-buik-ademhaling.

### Stap 2

Leg je handen op je lage buik (tussen je schaambeentjes en je navel).

### Stap 3

Open je mond wagenwijd en adem in en uit via je mond. Zo maak je sneller contact met je lichaam en krijg je snel veel zuurstof binnen. Doe dit alleen tijdens een sessie!

Normaal adem je door je neus.

### Stap 4

Adem nu langer IN dan uit. Dit is erg belangrijk. Inademen staat voor het goede van het leven tot je nemen. Uitademen staat voor loslaten. Uitademen doe je zo ontspannen mogelijk. Gebruik hier geen extra kracht bij. Laat enkel je adem los.

# VERBONDEN ADEMHALING

Als je tussendoor behoefte hebt om geluid te maken, kun je een a-klank maken. Dat is een universele toon die helend doorwerkt.

## **Stap 5**

Vul bij de inademing eerst je lage buikgebied. Zorg dat je zoveel IN ademt dat je lage buik omhoog komt. Druk met je ademhaling je handen weg.

## **Stap 6**

Haal vervolgens de pauzes weg tussen de in- en uitademing en tussen de uit- en de inademing. Je ademt nu een verbonden ademhaling. Je zult merken dat je dan ook sneller ademt.

## **Stap 7**

Dit doe je gedurende maximaal 5 minuten. (Zet eventueel een wekkertje.)

## **Na circa 5 minuten STOP je met actief ademen**

Blijf rustig liggen en voel na in je lichaam en geest. Dit navoelen duurt 5 a 10 minuten. Je kunt wat lichte kramp of tintelingen in je vingers of bij je mond ervaren of duizelig zijn. Het is daarom van belang om rustig bij te komen. Daarom doe je dit ook op een veilige, prettige plek. Je lichaam moet even wennen aan zo'n overdaad aan energie en dat kan reacties geven. Dit is overigens volkomen veilig. Door deze manier van ademen heb je zelf de controle. Mensen die hyperventilatie hebben (gehad) leren hiermee dat het veilig is om het goede van het leven in te ademen en dat zij controle hebben. Tijdens de ademsessie is het ook prettig om positieve dingen tegen jezelf te zeggen. Als je angst voelt, stel jezelf dan gerust door tijdens het actieve ademen tegen jezelf te zeggen dat je vertrouwen in mag ademen. De kosmos is ook van jou, dus neem je ruimte maar in. Het is veilig om te voelen. Je bent het waard om gehoord te worden. Het is oké als je emoties voelt. Perfect zelfs, want je bent een mens.

## **Voel wat je voelt en adem door**

Als je een nare emotie voelt, adem dan door! Dat is heel belangrijk. Als je niet doorademt sluit je je ademhalingsstelsel af. Je zult stress, angst, verdriet, onzekerheid of spanning ervaren. Er is onderzocht dat een emotie maar ongeveer 20 tot 30 seconde duurt. Dat is niet zo lang!



# VERBONDEN ADEMHALING

Heb jij deze tijd er voor over om negatieve emoties een plekje te geven, of besluit je om ze de rest van je leven met je mee te dragen? Datgene waar je last van hebt is overigens meestal het verhaal en de beelden achter de emotie. Dat kan uren, dagen, weken, maanden of zelfs jaren duren. Als je huilt, stress hebt of spanning voelt, blijkt dat je veel sneller weer ontspannen bent als je doorademt en je ademhalingsstelsel open houdt. De oefening in dit e-book helpt je om je ademhaling weer beter te laten stromen. Om oude emoties, die onbewust op je drukken, los te laten.

***Gun jezelf deze ontdekkingstocht!***

Door dit e-book te lezen en de oefening te doen maak je een start met deze adem-methode. Wil je hierna verder met de kracht van je ademhaling?

Kijk op [www.herleva.nl](http://www.herleva.nl) voor mijn volledige agenda plus on- en offline aanbod.

Ik organiseer workshops, bied een ademcoachopleiding aan en heb diverse online programma's die je thuis op je eigen tijd kunt volgen. Ook kun je hier gratis aanmelden voor mijn nieuwsbrief; zo word jij per email op de hoogte gehouden én ontvang je regelmatig tips over ademhaling.

Heb je nog vragen? Stuur me gerust een email op [heleen@herleva.nl](mailto:heleen@herleva.nl). Ik help je graag verder!

Liefs,

Heleen Ytsma



## Wie is Heleen Ytsma?

Heleen is al jaren Ademcoach, trainer, NLP Master en Wim Hof Koude instructeur. Naast de Ademcoach opleiding geeft Heleen workshops en trainingen. Ook heeft zij verschillende online cursussen ontwikkeld over de ademhaling.

Alle opleidingen, trainingen en workshops hebben tot doel:

- Persoonlijke ontwikkeling en groei
- Samenhang ontdekken tussen het fysieke, mentale, emotionele en spirituele zijn
- Een ontspannen en energierijk leven leiden.
- Kortom: meer plezier in het leven!

## Heleen:

“In mijn werk als Ademcoach en opleider ben ik elke weer onder de indruk van hoe simpel het is: goed ademen maakt je gelukkig en sterk. Veel van mijn klanten en deelnemers hebben het gevoel dat ze (te)veel ballen in de lucht moeten houden. Via workshops en trainingen in ademwerk leer ik ze hoe ze zich weer echt kunnen ontspannen en zo hun (werk)stress om kunnen zetten in levenslust. Daardoor gaan ze zich lichamelijk en mentaal sterker voelen en rekken ze tegelijkertijd moeiteloos hun grenzen op. En ook jij kunt meer dan je denkt!”

