



Basiscursus Natuurlijk Ademen



3 Minuten Voor Je Ademhaling



Adem Je Fit!
AdemTherapie & Training
Mieke@ademjefit.be
www.ademjefit.be



Hoe ga je aan de slag?

Welkom op de cursus Natuurlijk Ademhalen!
Het is mijn wens dat iedereen zich lekker in z'n vel gaat voelen.
Onze adem is daarvoor een prachtige tool!
Geniet van de cursus!

Er zijn 16 delen. Doe ze zoals je het graag wil.
Je kan elke dag een deel doen of tijd tussen laten.
Doe mee met de opnames. Ze helpen je tot rust te komen.
Zet zachte muziek of natuurgeluiden op als je dat fijn vind.
Lees de weetjes in de gele kader en leer meer over je adem.
Doe mee met de acties in de paarse kader.
Aan het einde van de cursus is er een quiz.
Doe de quiz en win 20% korting.



De cursus lost geen problemen & klachten met je adem op.
En kan ze zelfs iets meer duidelijk maken.
Neem contact op als dat zo is of als je meer info wil.

Voelen de ademtechnieken in de opnames niet goed?
Neem contact op. Het kan zijn dat je adem in de knoop zit.

Neem elke dag 3 minuten tijd voor je ademhaling.
Neem een micro-pauze. Zet muziek op. Of laat het stil.
Doe een ademtechniek.
Vertraag & voel, kom dichterbij jezelf.



ACTION!



Lees Eerst even dit



**Deze cursus wil je dieper laten ontspannen.
En je dichter bij je spontane ademhaling brengen.
Het is geen training, er worden geen technieken of veranderingen
aangebracht aan de ademhaling.
Daarom is deze cursus geschikt voor iedereen.**

**Ben je zwanger? Of heb je klachten in je gezondheid? Breng geen plotse
veranderingen aan je adem aan. Hou je adem niet tegen, versnel hem
niet. Hou het rustig en ontspannend. Vraag advies aan je arts. Of
contacteer mij, ik help je graag.**

**Voel je dat de ademtechnieken een grote invloed hebben?
Voelen ze niet goed? Voel je spanning of stress?
Het zou kunnen dat je adem extra ondersteuning nodig heeft.
Contacteer mij voor een eerste gratis adviesgesprek.**

Aansprakelijkheidsverklaring

Deze cursus & video's zijn ontworpen omwille van educatieve doeleinden en bewustwording. Ze bieden geen medisch advies, professionele diagnose, mening, behandeling of diensten aan u of derden aan.

U mag de informatie die Adem je fit! of Mieke Bombeke bieden niet gebruiken in plaats van een bezoek, consult of het advies van uw arts of andere gezondheidszorg. Indien u een therapeutische behandeling wenst te genieten, dient u zich persoonlijk aan te melden bij Mieke Bombeke in samenspraak met uw arts. Mieke Bombeke en Adem je Fit! Zijn niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor advies, verkoop van de behandeling, diagnose of andere informatie, diensten of producten die u via onze sociale media of website verkrijgt.



I. De Natuurlijke Ademhaling

1. Zachte Neusadem
2. Golvende Adem
3. Fris & Warm
4. Lange Ademstroom



1. Zachte Neusadem



Zachte
NEUSADEMHALING

“
*Silence is
A source
Of great strength*
Lao Tzu

- Wat opladen voor een gsm is, is ademen voor ons lichaam. Goed ademen is echt super belangrijk. Het geeft je als eerste je energie.
- We ademen +- 20.000 keren per dag. Zo leveren we zuurstof aan weefsels, cellen en brein.
- Loopt de ademhaling niet goed, dan geeft dit vage klachten en vervelende symptomen.
- Om goed te ademen ademen we meestal door de neus. Zo nemen we het beste zuurstof op & geven we het beste zuurstof af.
- Door de neus ademen is moeilijker en dat is juist goed. Je adem & je hartslag vertragen. Je komt tot rust, je hoofd loopt vanzelf leeg.
- De ademhaling loopt doorheen de neus, in maar ook doorheen de neus uit. Dan werkt hij het beste. Ook tijdens het uitademen blijft zuurstof opgenomen worden.



**Je neemt tot 20% meer zuurstof op als je door je neus ademt.
Hoe zachter je ademt, hoe meer zuurstof je opneemt.**

**Sluit je lippen, adem door je neus in & uit.
Maak de adem zo zacht je kan.**



ACTION!



2. Golvende Adem



DE GOLVEN
VANDE
ADEMBEWEGING

“ —
*Je kunt golven
Niet stoppen
Maar je kan wél
Leren surfen*

Jon Kabat-Zin

- De lucht die je inademt, loopt eerst door kleine neusgaten en komt dan in je grotere neusholte aan. Dit doet de lucht wervelen en golven.
- Deze golving is belangrijk, het zorgt ervoor dat vuile deeltjes kunnen neerddwarrelen. Zo wordt de lucht gereinigd in je neusholte.
- De vuile deeltjes komen weer naar buiten langs je neus als je snuit. De schoongemaakte lucht gaat verder naar binnen, naar je longen.
- De spieren van het lichaam lopen in spierkettingen van kop tot teen. Alle spieren zijn verbonden met elkaar en lopen in 'treintjes' van je schedel tot aan je voeten.
- De adembeweging zet op die manier spieren in gang, die lopen door heel je lichaam, tot aan je schedel en tot in je tenen.



**Je ademhaling is een reflex.
Dat wil zeggen dat die vanzelf loopt.
Je hoeft niets te doen, gewoon relaxen & genieten.**

**Voel je adem als speelse golven.
Ademgolven stromen in & ademgolven stromen uit.
Voel de golven van de adem door heel je lichaam gaan.**



ACTION!



3. Fris & Warm



**FRISSE INADEMING
&
WARMERE UITADEMING**

“ —
Als A gelijk is aan succes
Dan is $A = X + Y + Z$
 $X = \text{werken}$, $Y = \text{spelen}$
en $Z = \text{je mond houden}$

A. Einstein



- Je merkt dit zelf bijna niet.... Maar als je te hoog, te hard, te snel en doorheen je mond ademt dan heeft dat nadelen voor je gezondheid.
- Als je inademt wordt de lucht 'mist-nat' gemaakt. Dat wil zeggen dat de lucht in je longen aankomt in mini-kleine druppeltjes. Enkel zo kan de lucht de oversteek maken naar je bloedbaan. Adem dus in door je neus.
- Door de neus uitademen bewaart de warmte en het vocht van je lichaam. Uitademen door de mond droogt uit. Adem ook uit door je neus.

Je verliest meer dan 40% vocht van je lichaam als je door je mond uitademt.

**Uitademen door je mond, ook als je sport, is achterhaald...
Het doet de luchtwegen uitdrogen en verstropen.
Adem uit door je neus zoveel je kan.**



ACTION!



4. Lange Ademstroom



LANGE ADEMSTROOM IN

LANGE ADEMSTROOM UIT

“ —
*Ik droomde
Dat ik langzaam leefde
Langzamer
Dan de oudste steen*

M. Vasalis

- Adem trager & zachter door je neus, je longinhoud wordt groter.
- Adem harder & sneller door je mond, je longinhoud wordt kleiner.
- Adem trager & zachter door je neus, de meeste zuurstof die je opneemt is voor je lichaam & brein.
- Adem harder & sneller door je mond & veel zuurstof is verloren aan de adembeweging zelf. En gaat dus minder naar je lichaam & brein.
- De binnenkant van je luchtwegen is bekleed met een bewegend tapijt van slijm. Dit tapijt van slijm houdt vuile deeltjes, virussen en bacteriën tegen zodat ze niet in je bloedbaan komen. Een slimme val!



**Adem door je mond & ziektekiemen komen zomaar je longen en je bloedbaan in.
Adem door je neus & ziektekiemen komen niet doorheen de slimme vallen van je lichaam.**

**Gebruik je verbeelding & volg de weg van je adem:
wind in je neusgaten, golven in je neus, kriebels in je keel,
het op- en neergaan van je longen, tintelingen in je lichaam.**



ACTION!



II. De Adembeweging



5. De Zachte Onzichtbare Adem
6. Actief In & Ontspannen Uit
7. Fris In & Warm Uit
8. Versnellen & Vertragen In Je Adem



5. Zachte Onzichtbare Adem



**DE ZACHTE
ONZICHTBARE
ADEM**

*The perfect man
Breathes as if
He is not breathing
At all*

Lao Tzu

- Een goeie natuurlijke ademhaling is heel zacht, hoor je niet en kan je niet goed zien. Alsof hij verstopt zit in je romp, onzichtbaar.
- Als je je adem forceert, dan kunnen je schouders omhoog gaan tijdens het ademen. Dit is niet goed voor je ruggengraat, die trekt mee omhoog.
- Als je je adem forceert, dan beweegt je romp teveel omhoog & naar buiten. Dit is niet goed voor je middenrif, dat gaat te strak staan.
- Als je je adem hoort, dan wil dat zeggen dat de druk te hoog is. Dan gaat de lucht te hard naar binnen, komt niet door alle kleine bochtjes, botst en komt weer naar buiten zonder opgenomen te worden. Adem dus stil.



**Bij een te gespannen ademhaling
worden de spieren van je nek, je rug, je schouders overbelast.
Adem heel zacht, onhoorbaar stil & onzichtbaar in de
beweging.**

**Als je merkt dat je een gewoonte hebt die minder gezond is...
Je bent niet alleen, we hebben die allemaal.
Doe rustig aan als je een eerste stap naar verandering wil zetten.
Geef jezelf veel extra warme liefde. En zoek hulp.**



ACTION!



6. Actief In & Ontspannen Uit



**ACTIEVE INADEMING
&
ONTSPANNENDE UITADEMING**

*Groeien is
Springen in het onbekende,
Telkens weer*

*Omarm het onbekende
Siebert & Wassink*

- De in- en de uitademing zijn hele andere karakters in de adembeweging. Je zou kunnen zeggen dat ze elk hun eigen persoonlijkheid hebben.
- De inademing werkt activerend en is een tikje sneller. Je hartslag gaat iets omhoog tijdens de inademing.
- De uitademing werkt relaxerend en is een tikje trager. Je hartslag gaat iets omlaag tijdens de uitademing.
- Tijdens de uitademing worden er stoffen gemaakt die ons helpen om ontspanning & rust te voelen. Laat de uitademing goed uitdeinen.



**Als de in- en de uitademing genoeg ruimte krijgen, schakelt ons zenuwstelsel over van 'alert en doen naar 'groei- en herstel'.
Onze natuurlijke geneeskracht schiet in gang.**

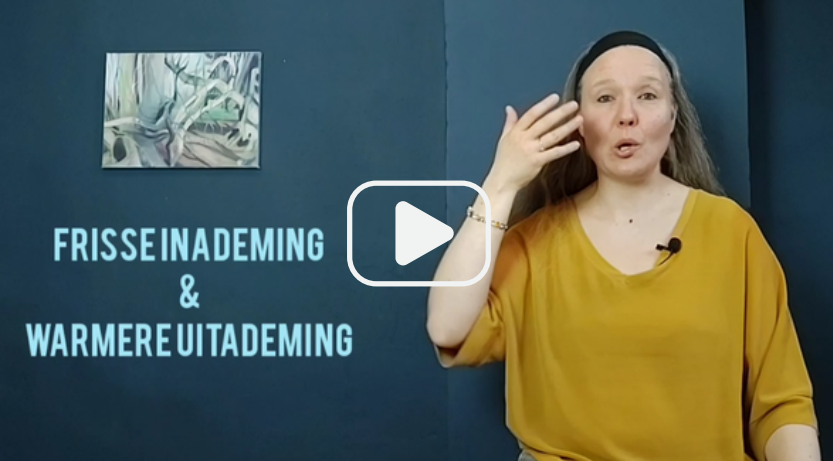
**Elke ademhaling is anders. Voel de persoontjes van je adem. Sommige zijn stil, andere luid, dan weer dapper of verlegen. Er zijn ademhalingen die stiekem komen en dan is er weer een zucht....
Iedereen mag er zijn!**



ACTION!



7. Fris In & Warm Uit



**FRISSE INADEMING
&
WARMERE UITADEMING**

*De waarheid is nergens
Anders te vinden
Dan in jezelf*

Tao Meng

- De inademing brengt de lucht van buiten naar binnen. De lucht voelt fris aan je neusgaten en in je neus.
- De inademing brengt lucht met zuurstof tot in de longen. Zuurstof is onze meest belangrijke en snelste vorm van energie. Zonder zuurstof leven we niet lang.
- De uitademing brengt de gebruikte lucht van de longen naar buiten. Deze lucht is rijk aan CO2 en voelt warmer aan.
- CO2 is een belangrijke stof in ons lichaam. Op weg naar buiten voert hij nog enkele belangrijke taken uit voor onze gezondheid. Traag uitademen helpt!



**Met heel je aandacht, alles wie je bent, naar een ervaring gaan en voelen is heel mindfull. Je geniet en je komt tot rust.
Gebruik al je zintuigen.**

**Voel even in je lichaam.
Welke plekken voelen frisser? Welke plekken voelen warmer?**



ACTION!



8. Versnellen & Vertragen



**VERSNELLEN
EN VERTRAGEN
IN JE ADEM**

*“ —
Als je iets wil pakken
Moet je het heel even loslaten
Als je iets wil loslaten
Moet je het heel even pakken
Lao Tzu*

- De ademcyclus heeft een inademing met een kantelpunt. En een uitademing met een kantelpunt.
- De kantelpunten zijn momenten waarop je adem heel even lijkt stil te staan. Ze zijn belangrijk omdat vooral daar ruimte is voor gaswisseling en zuurstof opname. We gebruiken ze veel in de ademtraining.
- De in- & de uitademing lopen niet altijd even snel of traag. Ze versnellen eens en ze vertragen eens.
- Deze dynamiek in je ademhaling is natuurlijk en belangrijk om te ontstressen en zorgt voor de gezondheid van je hart.
- Dit heet hartvariabiliteit: ook hartslagen komen niet altijd op het zelfde moment. Soms ligt er wat meer tijd tussen de hartslagen, soms komen ze eens sneller.



**Zoals in de natuur betekent afwisseling in tempo: gezondheid.
Als je adem & je hart te strak/ te regelmatig lopen,
wijst dit op stress.**

**Heb je al gemerkt dat je dag verschillende ritmes heeft?
Soms staat de tijd stil. Dan weer gaat alles razend snel.
Geniet van versnellingen & vertragen in je dag.**



ACTION!



III. Prémenstrueel Syndroom & Middenrif

- 9. Prémenstrueel syndroom
- 10. Middenrif & Volledig Uitademen
- 11. Middenrif & Ribben Deinen Uit & In
- 12. Armen Plooien Middenrif Ademhaling




9. Prémenstrueel Syndroom



PREMENSTRUEEL SYNDROOM

“ —
Niets is eerlijker
En puur
Dan de kracht
Van de natuur

- Veel vrouwen ervaren de periode vlak voor hun maandstonden als een moeilijke periode vol vermoeidheid & pijn.
 - Omdat er tijdens deze periode meer progesteron, een hormoon, wordt aangemaakt, versnelt onze ademhaling. Studies spreken erover dat wij als vrouwen hyperventileren tijdens deze periode.
 - Dit begint tijdens de eisprong en loopt door tot aan de maandstonden. Symptomen en klachten zijn het ergste tussen dag 10 en 22.
 - We nemen op dat moment maar liefst tot 25% minder zuurstof op en ervaren een licht zuurstoftekort. We zijn gevoeliger voor pijn en voelen ons vermoeid.
 - Een studie toont aan dat ademtherapie & training hier veel verlichting kan geven. De moeheid trekt weg & pijn verminderd.
- 

Na een ademtherapie & training voelen vrouwen meer vrolijkheid en een meer positieve instelling tijdens hun dag.

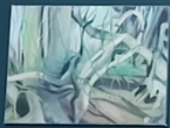
**Ben je in het tweede deel van je cyclus?
Doe het rustig aan. Sluit je lippen, adem zacht door je neus.
Laat de uitademing tot het einde gaan.**



ACTION!



10. Middenrif & Uitademen



**VOLLEDIG
UITADEMEN**



“

*The future belongs
To those who believe
In the beauty
Of their dreams*

E. Roosevelt

- Het middenrif ligt in het midden van je lichaam en is heel belangrijk in je ademhaling. Het is een peesplaat boordevol spieren. En koepelvormig.
- Het middenrif is de belangrijkste ondersteuner van je rug & je skelet. Als je inademt vormt het middenrif een 'luchtband' rond je ruggengraat.



Tijdens de uitademing worden er stoffen gemaakt die ons helpen om ontspanning & rust te voelen. Laat de uitademing goed uitdeinen.

**Adem uit, nog een beetje, blijf uitademen...
Adem iets langer uit dan je normaal zou doen.**



ACTION!



11. Ribben Deinen Uit & In



**RIBBENDEINEN
UIT & IN**

*The greatest glory
In living
Lies not in never falling
But in rising
Every time we fall*

N. Mandela

- Het middenrif zit vast aan je borstbeen, je ribben en je ruggengraat. En heeft veel positieve invloed op organen die eronder liggen & het hart.
- Adem je in, dan spannen de spieren van het middenrif aan, de koepel plat af & zakt naar beneden. Lucht stroomt in de longen. Je ribben gaan naar buiten.
- Adem je uit, dan laten de spieren van het middenrif los, de koepel bolt terug op & komt omhoog. En duwt de lucht uit je longen. Je ribben gaan naar binnen.



**Voel je ribben uit & in gaan tijdens je adembeweging.
Niet te veel: adem zacht en voel
een hele zachte beweging.**

**Leg je vingers op je onderste ribben.
Voel de beweging van je adem in- en uitgaan.**



ACTION!



12. Armen Plooien



ARMENPLOOIEN

Voor het geval niemand
Het je vandaag verteld heeft
Jij bent prachtig
Geweldig
Uniek!

- Het zou goed kunnen dat het werken & voelen met je ademhaling je emoties losmaakt. Het kan dat je dan gaat huilen, of dat je in de lach schiet. Dat is een goed teken.
- Emoties die bewegen en die je laat zien, hebben een invloed op je middenrif. Het middenrif wordt beweeglijk.
- Emoties die vast zitten en die je inhoudt, hebben ook een invloed op je middenrif. Het middenrif gaat vastzitten en spannen.
- Middenrif ademhaling & stretchen van het middenrif zullen het middenrif lossen en soepeler maken ervoor zorgen dat je emoties loskomen. Dat is gezond voor jou & gezond voor de middenrifspieren.



**Voel je veel emoties loskomen? Super goed!
Bel iemand op en praat erover.
Of zoek hulp bij een therapeut.**

**Welke gevoelens voel je nu?
Hoeveel gevoelens zijn er? Welke verhalen of herinneringen vertellen ze?
Luister naar je gevoelens, laat ze even hun verhaal doen.
Ze mogen er zijn.**



ACTION!



IV. Zoemen & Voelen



- 13. Buteyko Riem
- 14. Stikstof Oxide
- 15. Open Je Luchtwegen
- 16. Je Adem Als Geluksgas



13. Buteyko Riem



“

Neem ruimte en tijd
Om jezelf te voelen

Mieke B.

- **Maak wat tijd voor jezelf.**
- **Denk even na & kies een blij moment. Iets van vandaag, vorige dagen of iets waar je naar uitkijkt. Het kan ook een herinnering zijn of een leuk gesprek, een lekkere geur of iets zacht, een kleur.**
- **Denk hieraan tot er een blij gevoel ontstaat. Onderzoek het gevoel: waar zit het in je lichaam? Hoe groot is het? Beweegt het? Tot je het helemaal goed kan voelen.**
- **Dan adem je zacht in het blij gevoel in. Je ademt het groter en groter. Je ademt het open tot het groter is dan jezelf, tot je er helemaal in zit.**
- **Geniet van dit blij gevoel.**



**Blijde gevoelens kunnen we maken of oproepen.
Onze adem helpt daarbij.**

**Geniet van dit blij gevoel.
Neem het overal mee vandaag.**



ACTION!



14. Stikstof Oxide



STIKSTOF OXIDE

“ —
Stop leaving
And you will arrive
Stop searching
And you will see
Stop running away
And you will be found
Lao Tzu

- **Het Stikstof Oxidegas -of Nitric Oxide of NO- is een gas dat gemaakt wordt in onze neusholte.**
- **Het werd ontdekt in de jaren '90 en won een nobelprijs omdat het zo belangrijk was in onze gezondheid. Het werd uitgeroepen tot 'Molecule van het jaar'.**
- **Het gas mengt zich in onze neus met de lucht die we inademen. Daar zorgt het ervoor dat schimmels en bacteriën onschadelijk worden gemaakt. Het zorgt er ook voor dat virussen niet verder kunnen delen en uitsterven.**
- **Door te zoemen, enkele minuten is genoeg, maak je tot 15x zoveel Stikstof Oxidegas aan.**



Het Stikstof Oxidegas is een belangrijk deel van onze weerstand. We kunnen virale infecties en verkoudheden zoemend behandelen.

**Zoem en neurie onder douche.
Sluit je lippen en adem in door je neus.**



ACTION!



15. Open Je Luchtwegen



“

*Als je het kan dromen
Kan je het doen*



- **Het Stikstof Oxidegas doet goeie dingen in ons lichaam. Wat precies, dat wordt volop onderzocht. Meer en meer wordt ontdekt.**
- **Het gas heeft een goeie invloed op onze luchtwegen & bloedvaten rond onze longen. Het maakt de spiertjes in de wanden van deze vaten zachter. Daardoor gaan de vaten meer open en worden ze dus groter.**
- **Met wijdere bloedvaten en luchtwegen kan er meer zuurstof oversteken van de longen naar het bloed. Meer energie dus.**

Wat het Stikstof Oxidegas allemaal kan weten ze nog niet helemaal. Dat wordt nog volop onderzocht....

**Zoem en neurie mee met je favoriete muziek.
Sluit je lippen en adem in door je neus.**



ACTION!



16. Je Adem Als Geluksgas



GELUKSGAS

“ —
*What the caterpillar
Calls the end
The rest of the world
Calls a butterfly*

Lao Tzu

- **Het Stikstof Oxidegas wordt ook wel geluksgas genoemd. Het geeft ons een goed & heerlijk gevoel. Dezelfde componenten zitten ook in Viagra. Het Stikstof Oxidegas heeft een positieve invloed op onze sensuele gevoelens.**



**Zoem en neurie speels, grappig, als een glimlach.
Sluit je lippen en adem in door je neus.**



ACTION!



Kies je volgende stap

“

*The journey of a thousand miles
Begins with one step*

Lao Tzu



**Je wil je meer ontspannen/ meer weten over relaxatie:
Bekijk deze video cursus over mijn 4 principes van
ontspanning: Leren Relaxeren.**



**Je wil mij beter leren kennen en je wil graag je eerste
gratis adviesgesprek boeken.
Boek hier je eerste gratis adviesgesprek in.**



**Je wil meer weten over de ademhaling en je surft
op de website van Adem Je Fit!
Surf hier naar de site van Adem Je Fit!**

**Voelden ademtechnieken niet goed?
Reageerde je geest, je lichaam of werd je emotioneel?
Dan vraagt je adem meer ruimte & wat coaching.**



ACTION!



Doe de quiz



Klik hier om naar de quiz te gaan.

Scoor je 20 punten?

Dan ontvang je 20% korting

Op een cursus naar keuze.





Contact



Adem Je Fit!
Ademtherapie & training
Mieke Bombeke

www.ademjefit.be
Mieke@ademjefit.be
0932 497 20 63 81

