

Bonnie
Les 1

Align
ment

Adem

BONUSLES 1 ADEM

Adem

Om de adem goed over te brengen, moet de
adem volledig zijn

Wanneer zij volledig is, is haar capaciteit groot

Wanneer haar capaciteit groot is, kan ze worden
verlengd

Wanneer ze wordt verlengd, kan ze afdalen

Wanneer ze afdaalt, kan ze tot rust komen

Wanneer ze tot rust komt, zal ze sterk en stabiel
worden

Wanneer ze sterk en stabiel wordt, zal ze
ontkiemen

Wanneer ze ontkiemt, zal ze groeien

Wanneer ze groeit, zal ze weer opstijgen

Wanneer ze weer opstijgt, zal ze de kruin van het
hoofd bereiken

De geheime kracht van God verblijft boven

De geheime kracht van de aarde verblijft
beneden

Wie dit opvolgt zal leven

Wie het nalaat zal sterven

Inscriptie op een steen uit de ZHOU dynastie, 500 voor Christus

DE ESSENTIE VAN PRAHNA (adem)

De essentie van ademhaling is de balans tussen de inademing, de uitademing en de stilte die volgt na de uitademing.

Shakti, de inademing geeft energie. Het betekent actie, activering van de sympathicus van het autonome zenuwstelsel. De inademing maakt wakker, alert, verhoogt de hartslag. Ze wekt emotie op. Shakti is leven, focus, stromend en bewegend naar de aarde.



Shiva, de uitademing geeft ruimte. Ze verlengt, ontspant, activeert de parasympathicus van het autonome zenuwstelsel. De uitademing geeft rust en stilte, verlaagt de hartslag. Ze geeft ruimte aan emotie. Shiva is overgave, loslaten. Gericht naar het hemelse opent ze de deur naar het hoger bewustzijn.

ADEMEN

Als je je adem volgt dan zullen je een aantal dingen opvallen. De lucht die je inneemt wordt adem en glijdt via je neus of mond naar binnen. Je ademt in. De uitademing volgt als vanzelf op de inademing. Ze beweegt zich uit je neus of mond en vermengt zich weer als lucht met de lucht in de omgeving.

Wanneer je goed observeert zul je merken dat na de uitademing er een korte stilte is. Pas daarna adem je weer actief in. Het kan bij jou een lange stilte zijn of maar een fractie. Misschien merk je ook op tot hoever je adem je lichaam in stroomt. Waar de adem zich makkelijk heen beweegt en waar ze niet of moeilijker komt.

ADEM VERTELT

Zonder dat je je het beseft, vertelt deze observatie je al heel veel zoals:

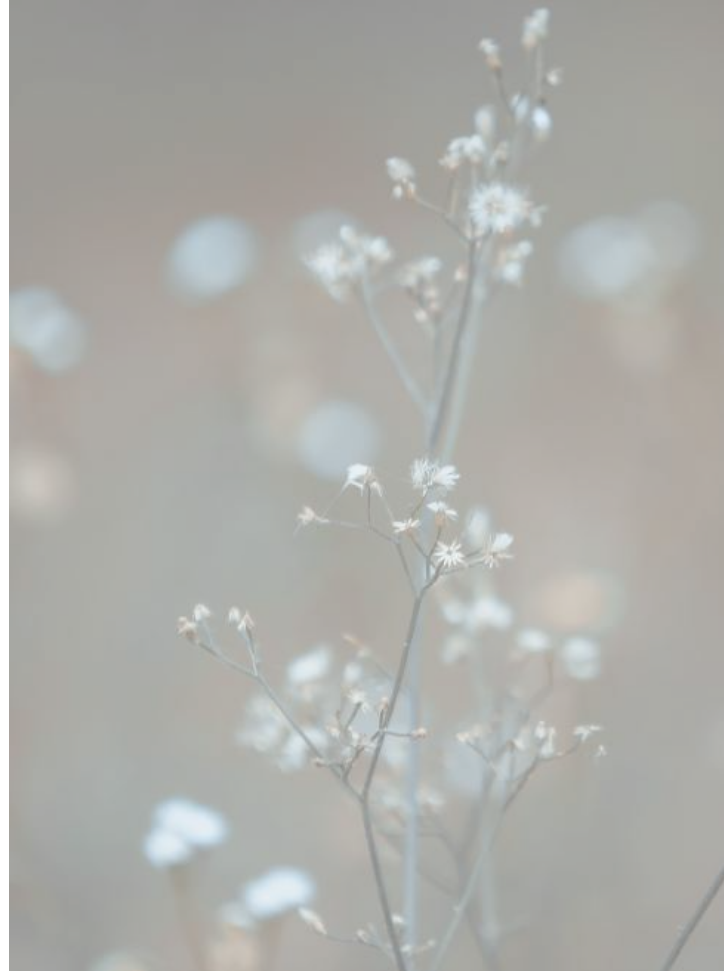
De frequentie van je ademhaling,
De soort ademhaling.

Is er activatie of rust in je systeem?

Is er voldoende verspreiding van zuurstof
naar de cellen van je lichaam?

Ben je snel vermoeid of energiek?

Wanneer je begrijpt hoe adem invloed heeft
op dit alles kun JIJ ook invloed hierop
uitoefenen, door bewust je adem als tool in
te zetten.



HET PROCES IN JE LICHAAM

Op het moment dat je ademhaalt, gebeurt er veel meer dan lucht die in en uit je stroomt. Diep van binnen speelt zich een heel proces af. Wanneer je inademt, adem je met de lucht zuurstof in. Zuurstof (O_2) wordt overgebracht naar het bloed en moet dan vervolgens verspreid worden in je lichaam.

Om zuurstof te verspreiden is er kooldioxide (CO_2) in het bloed nodig wat, simpel gezegd, omgeruild wordt met zuurstof. De kooldioxide komt via de aderen en longen uiteindelijk weer in de atmosfeer terecht.

We weten dat we zuurstof nodig hebben maar vooral de hoeveelheid kooldioxide in ons lichaam is bepalend. Want, ook al is er voldoende zuurstof in je bloed aanwezig, met te weinig kooldioxide komt de zuurstof niet vrij om te verspreiden naar alle weefsel en organen.

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Zo'n vier miljard jaar geleden bestond de atmosfeer vooral uit kooldioxide. Door wezentjes werd dit opgenomen, gesplitst en het afval werd uitgespuugd. Dit was zuurstof. Miljard jaar ging dit zo door waardoor er ontzettend veel zuurstof afval in de atmosfeer kwam.

Tot er een aas-etende voorouder opdook die de afgescheiden zuurstof met slijk opnam en kooldioxide uitscheidde. Zuurstof bleek 16 keer zoveel energie te bevatten waardoor onze voorouders zich verder evalueerden. Zoogdieren ontwikkelden een neus en keel waardoor de lucht kon worden verwarmd en naar de longen kon worden vervoerd. Dit is het allereerste proces van wat wij nu de ademhaling noemen.

Breath
is the
greatest
gift of
nature
Be
grateful



AL ROND 1500 VOOR CHRISTUS
WERD, IN EÉN VAN DE OUDSTE
MEDISCHE TEKSTEN, BESCHREVEN
DAT TOEVOER VAN LUCHT MOEST
GESCHIEDEN VIA DE NEUS

SOORTEN ADEMHALING

Ademhalen kun je in beginsel op twee manieren: **door de neus en door je mond.**

Toen ik net met de opleiding begon ging ik letten op mijn eigen ademhaling. Ik kwam erachter dat ik heel veel fluit en zing als ik bezig ben: tijdens stofzuigen, tijdens wandelen, paarden verzorgen, rijden, uitmesten. Een heel groot gedeelte van de dag ademde ik daardoor vooral door mijn mond, iets wat helemaal niet zo goed blijkt.

Ademen door je neus is namelijk veel gezonder en productiever.

Wanneer je door je neus inhaleert, wordt de lucht gezuiverd en verwarmd. Het slijmvlies in je neusschelpen fungeert als een verdedigingslinie. Er is daardoor minder kans op het binnenkrijgen van bacteriën. Je voorkomt infecties en verontreiniging. Daarnaast gaat er maar liefst 18 keer meer zuurstof naar je bloed dan wanneer je door je mond ademt. Dieper in je neus wordt namelijk de lucht vertraagd en samengeperst zodat de longen er zoveel mogelijk zuurstof uit kunnen opnemen. Dat betekent dat neusademhaling veel meer energie geeft dan mondademhaling.

OVERADEMEN

Wanneer je door je neus ademt is er ook minder kans op overademen. Veel mensen doen dit. Mondademhaling veroorzaakt veel sneller overademen. Er wordt te veel kooldioxide uitgeademd waardoor er onvoldoende zuurstof wordt vrijgegeven.

Overademen ontstaat door een combinatie van:

- Mondademhaling
- Teveel ademhalingen per minuut
- Een te hoge ademhaling
- Een oppervlakkige ademhaling
- Geen vloeiende ademhaling
- Geen pauze na de uitademing

Dit veroorzaakt onrust, vermoeidheid, fysieke pijn en stress in het lichaam, en een disregulatie van het autonome zenuwstelsel. Hierbij blijven namelijk je lichaam en het autonome zenuwstelsel voortdurend aanstaan. Vandaar dat overademen een opgejaagd en onrustig gevoel geeft.

OEFENING:ADEM OBSERVATIE

Bekijk de vier video's over de adem observatie nadat je het onderstaande hebt gelezen.

Je gaat observeren:

1. Hoe vaak je ademt
2. Hoe je ademt
3. Waar je ademt
4. Wat je Bolt score is. Deze meet hoe je CO2 tolerantie van je lichaam is.

Hoe beter je even zonder adem kunt, hoe meer CO2 er in je lichaam aanwezig is. Met een lage Bolt score adem je waarschijnlijk veel te veel en is je lichaam niet meer gewend aan de aanwezigheid van voldoende CO2. Het vraagt steeds om nieuwe toevoer van zuurstof maar deze wordt niet verspreid in het lichaam. Dit is voor je autonome zenuwstelsel een stressprikkel. De Bolt score geeft dus een duidelijke aanwijzing wat de staat van je autonome zenuwstelsel is. Hoe lager de score, des te meer activatie van de sympathicus.

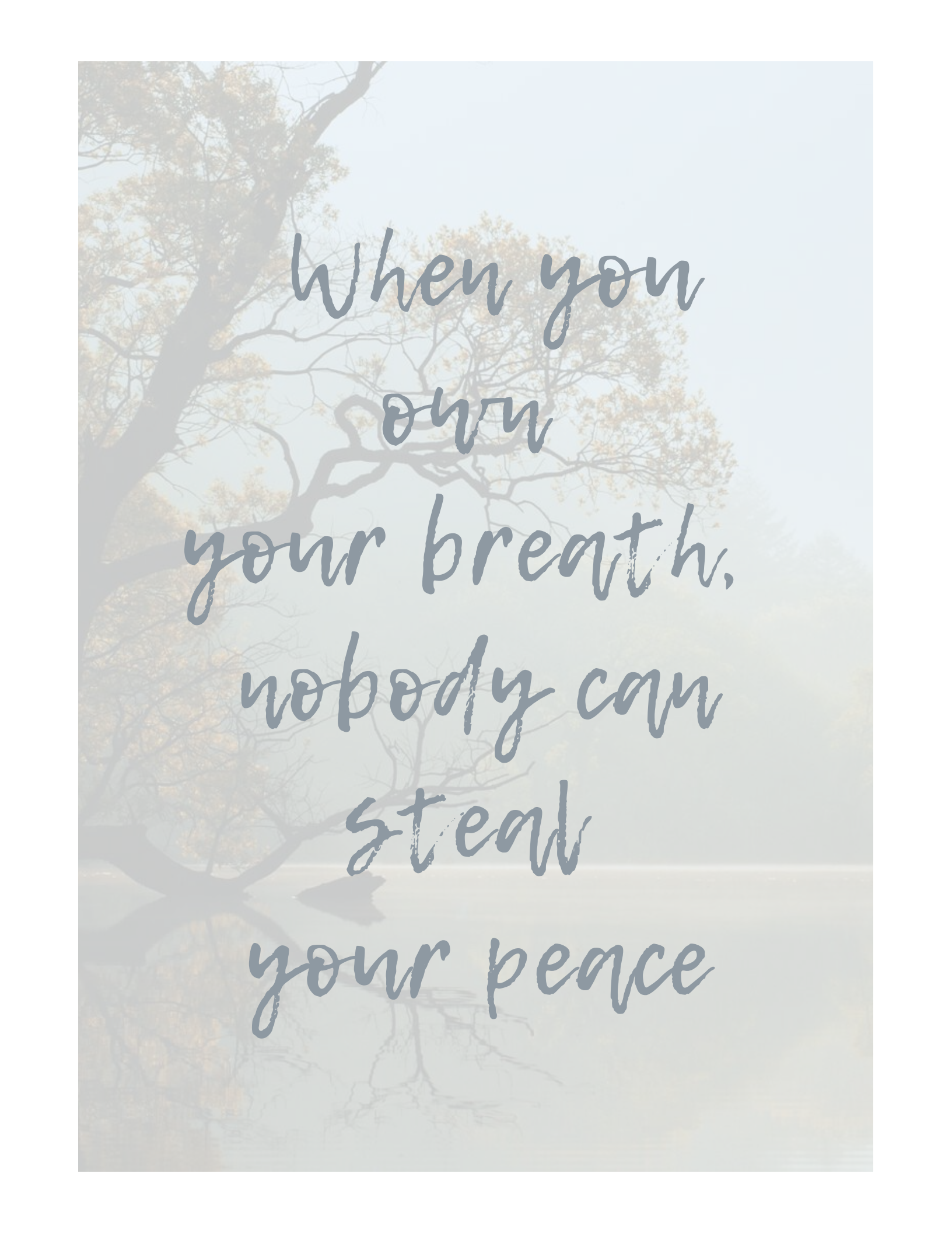
Wanneer je score tussen 0 en 10 is heb je waarschijnlijk snel ademtekort, ben je snel benauwd of kortademig. Je bent vermoeid, ervaart veel stress en concentratieproblemen.

Bij een score tussen de 10 en 20 ervaar je ook vermoeidheid, met name ook wanneer je je inspant ben je snel moe.

Met een score tussen de 20 en 30 ervaar je weining problemen in het dagelijks leven. Zeker wanneer je score 25 of hoger is. Toch kun je met een hogere CO2 tolerantie nog meer energie en flow ervaren.

OEFENING:CO2 TOLORANTIE VERBETEREN

Bekijk de video: Intermittend hypoxic training



When you
own
your breath,
nobody can
steal
your peace

ADEMTECHNIEKEN

Nu je meer inzicht hebt in hoe belangrijk je ademhaling is, begrijp je ook hoe waardevol het is om goed te ademen. En... hoeveel je, door bewust te ademen, kunt veranderen en bereiken ten aanzien van je gezondheid, rust, balans, emotionele en fysieke gesteldheid.

Er zijn heel veel manieren om te ademen en er zijn veel technieken. Voor deze les verdeel ik ze in drie hoofddoelen:

- Ontspannende ademhaling
- Activerende ademhaling
- Transformerende ademhaling

Met een ontspannende ademhaling ondersteun je de parasympathicus van het Autonome zenuwstelsel. De ademhalingen zijn lang, langzaam en diep. LSD...Long, Slow, Deep.

Met je ademhaling nodig je als het ware je lichaam uit om zich te ontspannen; zich veilig en verbonden te voelen.

Ook met pauzes = retenties tussen de in- en uitademing kun je rust brengen in je systeem. Hiermee blijft er langer CO₂ in je lichaam wat zich kan verspreiden. Ook train je je hartvariabelen, de pauzes tussen je hartslag.

Een korte natuurlijke pauze na een uitademing is hierbij essentieel. Wanneer je zelf ademt zul je merken dat na de inademing de uitademing als vanzelf opvolgt maar dat er dan een korte pauze is na de uitademing. Wanneer deze er niet is, is dat een belangrijke aanwijzing voor stress.

OEFENING: AFWISSELLENDE NEUSADEMHALING

Ik vertelde al over de voordelen van neusademhaling. Je linker- en rechter neusgat hebben een verschillende functie. Vaak is er ook maar één tegelijk open. Ik ben een poosje aan het testen geweest en ik merkte dat iedere avond voor het slapen gaan mijn linker neusgat open is. In de ochtend als ik wakker word is mijn rechter neusgat open. Dit is geen toeval. In de video vertel ik er meer over.

Bekijk de video: De neusademhaling

COHERENT ADEMEN

Met coherent ademen zijn je in- en uitademing even lang. Onderzoek heeft uitgewezen dat je in rust met 5,5 seconden in en 5,5 seconden uit deze optimale afstemming bereikt. Het bijzondere is dat je dan ook 5,5 ademhalingen per minuut hebt. Je rustige lange ademhaling kalmeert je lichaam waardoor je bloeddruk en hartritme op een zelfde frequentie kunnen worden gebracht.



VOLG DE BOEDDHIST EN DE MONNIK

Er ontstaat een synchroniciteit tussen je ademhaling, hartritme en bloeddruk.

De monniken en Boeddhisten passen deze ademhaling al eeuwen toe wanneer ze bidden met de rozenkrans of mediteren.

Wanneer je teveel ademt en een te hoge hartslag hebt door onrust of stress is dit een hele mooie techniek om balans en rust in je systeem te brengen.

OEFENING: COHERENT ADEMEN

Kopieer de link en gebruik de video van youtube ter ondersteuning bij het coherent ademen.

HRV Breathing Night Mode (Resonant Coherent Breathing)

VERLENGDE UITADEMING

De term zegt het al: bij een verlengde uitademing is de uitademing langer ten opzichte van je inademing

Wanneer je inademt komt er lucht in je longen. Je longen zijn bekleed met zenuwen die zich naar beide kanten van je autonome zenuwstelsel uitstrekken. Een groot deel van de zenuwen die lager in je longkwabben liggen, zijn verbonden met het parasympatische deel van je AZ. Vandaar dat juist een rustige diepe, langzame ademhaling met een verlengde uitademing zo ontspannend is.



OEFENING:
Bekijk de video Verlengde uitademing

De zenuwen die in verbinding staan met de sympathicus, liggen vooral bovenin de longkwabben. Bij een korte stotende ademhaling wordt dus juist deze actietak geactiveerd. Het werkt als een alarmsignaal.

Eerder vertelde ik al dat de inademing energie is en de uitademing ruimte en ontspanning brengt. Hiermee kun je variëren.

Ik begin vaak met 4 in en 6 uit. Soms is dit nog niet haalbaar voor iemand en starten we met 3 in, 4 uit. Daarna ...

3 in en 5 uit. Dan 4 in, 5 uit enz.. Ook met 4 in- en 6 uitademingen kom je aan 6 ademhalingen per minuut wat in wezen voldoende is. Wanneer je bewust even de stilte toelaat na de uitademing is het zelfs nog iets minder per minuut. Je brengt hiermee rust in je lichaam.

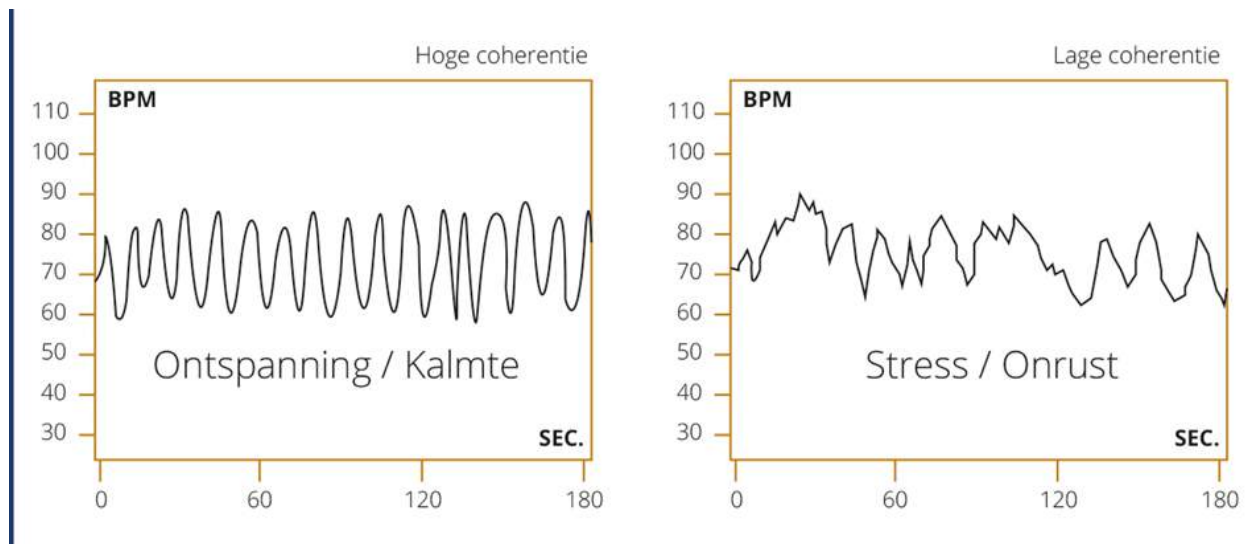
Soms is een autonoom zenuwstelsel zo ontregelt en is de alertheid in je systeem zo hoog dat een verlengde uitademing in eerste instantie juist onrust veroorzaakt. Je brein wil namelijk dat je waakzaam bent omdat je geleerd hebt om jezelf

zo veiligheid te bieden en wil zich niet overgeven aan jouw poging om de parasympathicus te activeren. Wanneer dat bij jou het geval is, kun je beginnen met 3 in en 3 uit Dan 3 in, 4 uit. En zo bouw je langzaam op. Zodat stap voor stap je lichaam leert dat er geen gevaar is en dat je lichaam mag ontspannen. Je armen op je borst kruisen en rustig afwisselend links-rechts tappen voor op je schouders, kan je lichaam extra ondersteunen. Kijk wat voor jou helpend is.

ADEMPAUZES

Retenties

Een adempauze na een uitademing wordt een retentie genoemd. Bij een gezonde ademhaling is er altijd een korte pauze na een uitademing. Meestal sta je hier niet bij stil maar hij is er wel. Wanneer er stress in je lichaam aanwezig is of je hebt last van over ademen, dan valt die retentie weg en is je hartslag piekerig, grillig en onregelmatig. Dat betekent dat je continu ademt, wat de activatie in stand houdt. Je ziet dit ook op hartfilmpjes.



Voortdurend in en uitademen verhoogt de kans op hyperventilatie en hiermee ook de kans op paniekaanvallen. Je komt als het ware in een vicieuze cirkel: Je ervaart stress, je ademhaling wordt korter en sneller wat voor je AZ een signaal is dat er gevaar is. Dit veroorzaakt nog meer stress.

Je stoot teveel kooldioxide uit waardoor er onvoldoende zuurstof in je lichaam wordt vrijgegeven. Daardoor gaan je ledematen tintelen, ga je zweten, word je licht in je hoofd. Dit zijn allemaal symptomen van een opkomende paniekaanval.

Met pauzes nodig je uit om weer variabelen in je hartslag te krijgen. Bovendien train je je lichaam om CO₂ in je lichaam te verdragen waardoor er optimale verspreiding van zuurstof kan plaatsvinden. Wanneer je langer niet ademt kan dit heel verruimend en verhelderend werken.

OEFENING: TRIANGEL OF VIERKANT ADEMEN

Bekijk de video: Boxbreathing

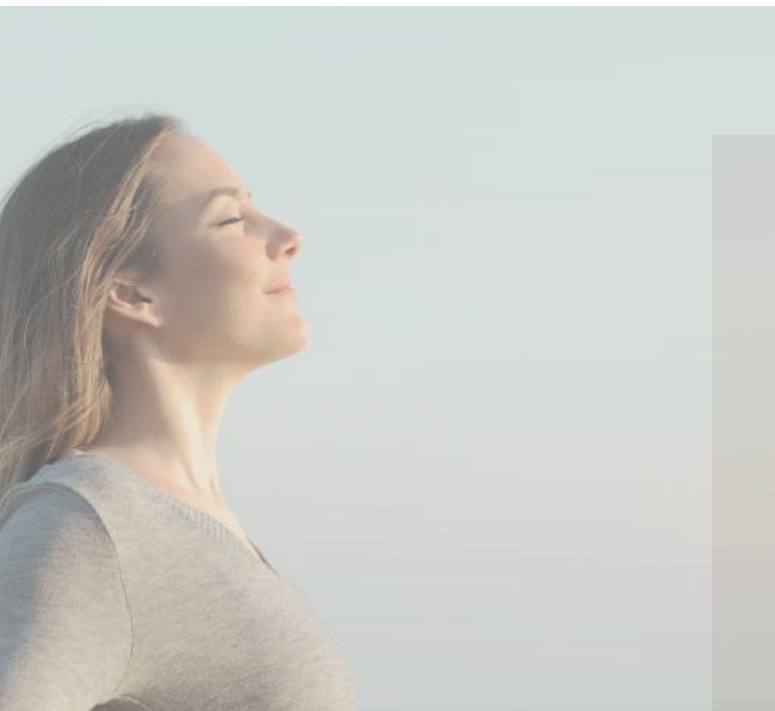
ACTIVERENDE TECHNIEKEN

Bij activerende technieken adem je:

- Kort en snel of
- Diep en snel of
- Diep en lang, maar wel korter dan met een ontspannen ademhaling (bv op 80 of 60%)
- Zonder tussenpauzes tussen de in- en uitademingen. dit noemen we verbonden.

Activerende technieken zijn niet voor iedereen geschikt of bruikbaar. Er zijn meerdere fysieke contra-indicaties zoals een te hoge of te lage bloeddruk, hartritme stoornis, hart- en vaat problemen, zwangerschap, longproblemen. Maar ook wanneer je psychoses hebt gehad in het verleden, je depressief of extreem angstig voelt, antidepressiva of antipsychotica gebruikt, is het raadzaam om sowieso niet op eigen houtje een activerende techniek toe te passen.

Change of
breath
is a
change of
life



Activerende technieken kun je bijvoorbeeld in de ochtend inzetten om je fit en energiek te voelen. Door bijvoorbeeld kort en krachtig te ademen verhoog je de zuurstof inname.

Daarnaast zijn alle transformerende technieken actief en door middel van verbonden ademen.



BHASTRIKA

Bhastrika, Blaasbalg-ademhaling houdt in dat je krachtig in- en uitademt met behulp van je buikspieren.

Net als een blaasbalg wakkert deze techniek je vuurtje aan. In het Engels noemen ze het 'the breath of fire' of 'fire breath'.

Met deze manier van ademen is er meer zuurstofinname, wat invloed heeft op je bloedcirculatie, waardoor je vitaliteit toeneemt.

Het is een mooie oefening om je energie in balans te brengen. Door de krachtige in- en uitademing door je buik is deze oefening bovendien heel bevorderend voor een gezonde spijsvertering.

OEFENING: BREATH OF FIRE

Bekijk de video: Bhastrika

TRANSFORMATIEF ADEMEN

Omdat je ademhaling direct invloed heeft op je autonome zenuwstelsel, op je fysieke lichaam, je emoties, je geest en je energetische lichaam, is het een prachtige tool en ingang om te helen, te transformeren en contact te maken met het kwantumveld, waarvan we allemaal deel zijn. De manier om dit te doen is door bewust verbonden ademhaling. Er zijn veel merknamen die allemaal hun eigen manier hebben om transformatie tot stand te brengen en adem in te zetten als tool, zoals de Wim Hof Method, Transformational Breath, Vivation, Holetropic Breathwork.

De benadering, uitgangspunten en uitvoering is divers maar bij allemaal is de bewust verbonden adem de gemene deler.

The background of the image is a soft-focus photograph of a tree with branches and leaves in shades of yellow and orange, suggesting an autumn setting. The text is overlaid on this background in a brown, handwritten-style font.

Ademwerk
is het gebruiken van
ademgevaarzijn
en bewust ademen
voor heling en groei,
persoonlijk ontwaken en
transformatie van
het lichaam,
geest en de ziel.

Dan Brulé

DOELEN VAN TRANSFORMATIEF ADEMEN

Een algemeen doel van Bewust Verbonden Ademen is het opschonen van je systeem, loslaten wat vast zit, nieuwe energie tot je nemen en ruimte geven aan wat zich aandient. Daarnaast zijn er een aantal specifieke doelen waarvoor transformatief ademen wordt ingezet.

Fysiek niveau: Regulatie van het autonome zenuwstelsel, versterking van het immuun systeem, ontspanning, energie toename, bevorderen van de spijsvertering.

Geestelijk en emotioneel niveau: (Trauma)verwerking, loslaten van oude pijn, vergroten van stressbestendigheid, opheffen van de defaultmodus.

Ziels- en energetisch niveau: Ontwaking, spirituele opening, het ontdekken van bewustzijn, kwantum ervaringen, chakrablokkades opheffen.

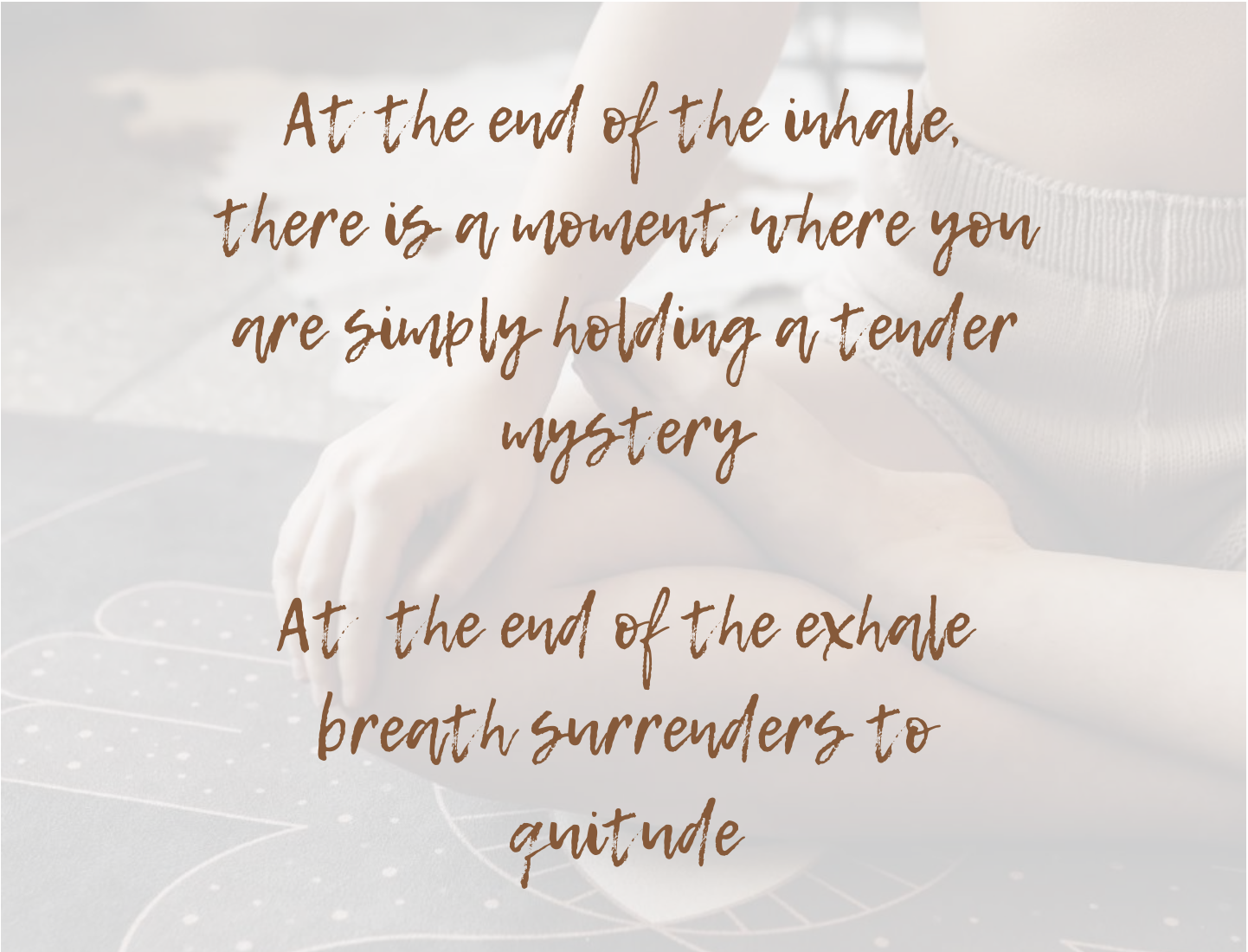
Omdat er veel gebeurt tijdens een volledige verbonden ademsessie, kies ik ervoor om dit niet als oefening in de training aan te bieden. Holding space, veiligheid en ondersteuning van de begeleider zijn essentieel tijdens een verbonden ademsessie. Dat kan ik alleen bieden in samenzijn.

Wel wil ik je op een heel veilig manier ermee kennis laten maken door in een lange oefening enkele verbonden ademhalingen te integreren. Dit heb ik gedaan bij de Chakra ademreis.

Bekijk wel eerst de lijst met contra indicaties. Wanneer je klachten hebt, zoals omschreven in dit document, dan raad ik je aan om de ontspannende ademtechniek aan te houden gedurende de hele oefening.

OEFENING: CHAKRA ADEMREIS

Bekijk de video: Chakra ademreis

A person's hands are resting on their belly. In the background, a yoga wheel is visible. The text is written in a brown, cursive font.

At the end of the inhale,
there is a moment where you
are simply holding a tender
mystery

At the end of the exhale
breath surrenders to
gratitude

Enjoy

Met deze les hoop ik een mooie extra tool aan jou te hebben geïntroduceerd, om nog meer aligned en vol vertrouwen je leven te leiden. Integreer de oefeningen die bij jou passen in je dagelijkse schema. Ze kosten je slechts een minuut of tien per keer en leveren je ontzettend veel op.

Liefs, Marian