



Inclusief
ademhalings
oefening om
mee aan de
slag te gaan

ADEM JEZELF VRIJ

Een leven vrij van blokkades

INHOUD

06 **VOORWOORD**

12 **MIJN VERHAAL**

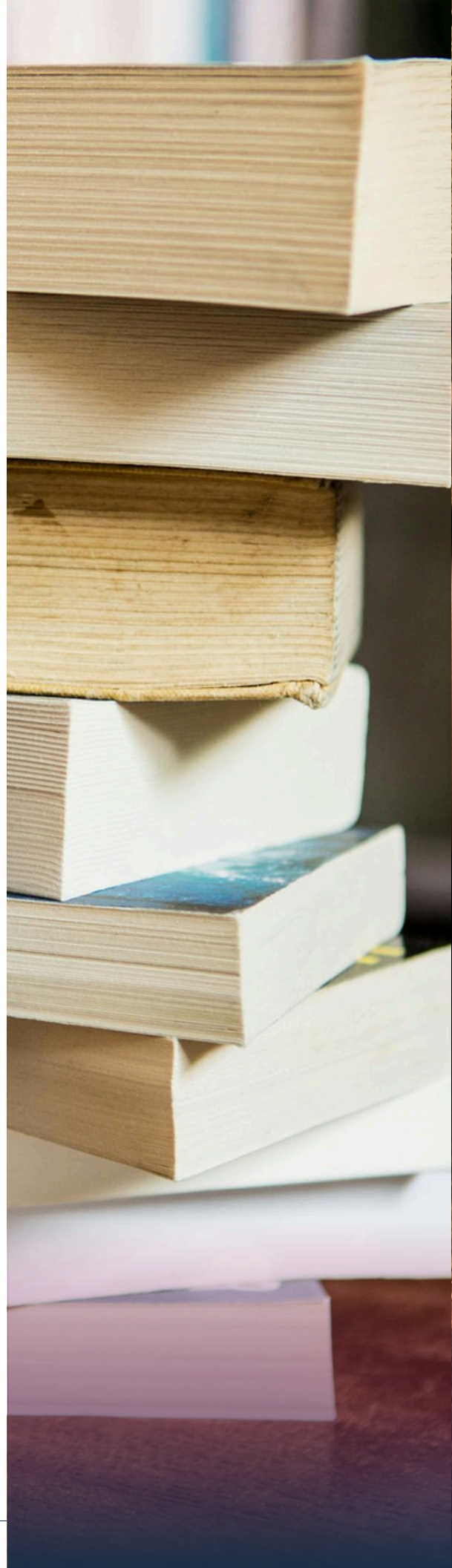
23 **WAT ZIJN TRAUMA'S & BLOKKADES**

29 **HOE ADEMWERK JE KAN HELPEN**

41 **TRB® & BRTT®**

47 **DE EGO BREKER**

52 **EEN LEVEN VRIJ VAN BLOKKADES**





HEY, IK BEN BAHANUR

Adem en Fitnesscoach en ik laat je zien hoe je van je trauma's, blokkades en andere obstakels af kan komen zonder erover te hoeven praten.

Dit gaat niet over zweverig gedoe of zwakke methodieken. Dit gaat over keiharde technieken en het controleren van je ademhaling. Met als doel om je geest en lichaam te beheersen, om innerlijke blokkades en trauma's aan te pakken. Ademwerk is een bewezen techniek, gebruikt door elite krijgers over de hele wereld om kalmte, focus en veerkracht te vergroten. Het is tijd om deze techniek voor jezelf in te zetten. Het is tijd om de controle terug te nemen.

LET'S BREATHE!



ADEM JEZELF VRIJ

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM

Wil je meer uit jezelf halen?

**ADEM JEZELF
VRIJ VAN
BLOKKADES....**

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM JEZELF VRIJ

ADEM

A person is seen from behind, standing with their arms outstretched in a vast, mountainous landscape. The person is wearing a dark jacket and light-colored pants. In the background, a large, rugged mountain with significant snow cover rises against a clear sky. The foreground shows some dry, brownish vegetation. The overall tone of the image is contemplative and inspiring.

**“GISTER WAS IK
SLIM, DUS WILDE
IK DE WERELD
VERANDEREN.
VANDAAG BEN IK
WIJS, DUS
VERANDER IK
MEZELF”**

-RUMI-

HOOFDSTUK



NUMMIER 1

VOORWOORD



Wat ga je ontdekken?

Een introductie op het gebied van
ademwerk

Voorwoord

"Wil je meer geluk? Adem jezelf vrij van blokkades met deze technieken".

Ik wil altijd het beste uit mijzelf halen en dat is niet altijd even makkelijk. Soms loop je daarin ook gewoon vast. Persoonlijk groei is essentieel, maar het is niet altijd even simpel. Er zijn zoveel verschillende aspecten in het leven waar je tegenwoordig jezelf kan of moet verbeteren, dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet.

Tijdens mijn reis heb ik een hoop aan kennis en inzichten verzameld, die de kern vormen van de strategieën die ik in dit e-book deel.

De sleutel die alles samenbrengt? Ademhaling. Vaak genegeerd, maar onterecht. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat ademwerk veel voordelen heeft voor zowel de mentale als fysieke gezondheid, waaronder stressvermindering, scherpere focus en een sterker immuunsysteem.

Het is belangrijk om te benadrukken dat ademwerk niets te maken heeft met het verdrijven van geesten, voodoo of vergelijkbare praktijken.



WAARBIJ KAN HET HELPEN?

01

LOOP JE VAST?

- Loop je vast in je relatie?
- Zit je vast in je verleden en kom je er zelf of met hulp van reguliere zorg niet meer uit?

02

LIEFDE & AUTORITEIT

- Kan je niet genoeg liefde ontvangen of geven richting je kinderen, partner of familie?
- Voel je een weerstand tegen autoriteit die het je moeilijk maakt om jezelf te vinden in de structuren van de samenleving.

03

FINANCIEEL

- Heb je alles bereikt wat je materieel wilde bereiken maar voel je nog steeds een leegte?
- Wil je financieel succesvol(ler) worden in het leven, maar zit hier een blokkade op?

04

FYSIEK

- Wil je werken aan je fysiek / gewicht, maar blijft dit een eeuwigdurende strijd?
- Heb je ongezonde levenspatronen (voeding, drank, roken, etc) waar je maar niet van af komt?

05

KWALEN & RUST

- Heb je lichamelijk kwalen, waarvan je er maar niet achter kan komen wat de oorzaak is?
- Is de wereld om je heen altijd een vijandige plek en vind je nooit je rust en vrede?



BREATH-FIT

HERKEN JIJ JEZELF HIERIN? BEGIN DAN AAN JE ADEMREIS.

DEZE REIS ZAL NIET ALTIJD GEMAKKELIJK ZIJN, MAAR DE BELONING IS EEN LEVEN VAN VRIJHEID, GELUK EN VERVULLING. IK BEN HIER OM JE DOOR ELKE STAP TE BEGELEIDEN, GEWAPEND MET DE KENNIS EN DE TOOLS DIE JE NODIG HEBT OM JE WARE POTENTIE TE BEREIKEN. DE GROOTSTE GINGEN JE VOOR:



-CRISTIANO RONALDO -

“

“Ik heb het geprobeerd, 15/20 minuten, en het werkt echt. Het kalmeert en brengt mij veel rust. Ik mediteer bijna elke dag, waarbij ik vooral aan de ademhaling werk”.

-LEBRON JAMES-

“

“Het beoefenen van yoga en ademtechnieken is één van de geheimen waardoor ik al lang aan de top sta”.





-MARCUS PEDERSEN-

“

“Ik heb baat bij een ademcoach, het helpt mij in wedstrijden langer energiek te blijven en beter te presteren”

-NOVAK DJOKOVIC-

“

"Dat is hoe ik probeer mezelf weer in een optimale staat van geest en lichaam te krijgen. Door ademwerk, bewust ademen, of het nu slechts één of twee of vijf of tien ademhalingen zijn, afhankelijk van hoeveel tijd ik heb... Gewoon bewust ademen, zo simpel is het."



HOOFDSTUK



NUMMIER 2

MIJN VERHAAL



Wat ga je ontdekken?

Lees wat ik heb meegemaakt en ontdekt.

HET BEGON OP EEN....

doodgewone dag, of zo leek het tenminste. Ik lag daar op een eenvoudig matrasje, aan het bijkomen van mijn allereerste Trauma Release Breathwork sessie.

“DE MUZIEK WAS GESTOPT”

De muziek was gestopt en ik was nog steeds in shock over wat er zojuist had plaatsgevonden. Iets langer dan een uur had ik me overgegeven aan ademhalingsoefeningen, en ik voelde me 'helemaal van het padje af', om het maar even zo te zeggen.

In het dagelijks leven ben ik over het algemeen nuchter en analytisch. Ik heb altijd een verklaring nodig voor wat er om me heen gebeurt en waarom dingen zijn zoals ze zijn. Soms ook wel een beetje sceptisch, zou je kunnen zeggen. Dus, met deze mindset stapte ik in mijn Ademwerk sessie. Van tevoren werd verteld dat mijn lichaam op zoek zou gaan naar vastzittende blokkades, trauma's, en emoties, die naar het oppervlak konden komen voor verwerking.

"Ik dacht bij mezelf: 'Mijn problemen zitten zo diep, die komen nooit naar boven.'" Ik toon zelden emoties in het openbaar, dus ik verwachtte dat deze ervaring mij onberoerd zou laten. "Little did I know". Er gebeurde van alles binnenin mij, iets wat ik nooit had kunnen geloven als ik het niet zelf had meegemaakt. Dit was mijn introductie tot Breathwork voor Trauma Release.

MIJN ACHTERGROND

Opgegroeid in een gezin waar discipline, strengheid, en respect de boventoon voerden, leerde ik al vroeg in de pas te lopen. Emoties werden zelden besproken of getoond, wat weinig ruimte liet voor persoonlijke inbreng. Het leven in zo'n omgeving vereist de ontwikkeling van overlevingsmechanismen. Als kind ga je dan jezelf aanpassen om "te overleven".

De situatie hoeft overigens niet echt levensbedreigend te zijn, om toch wel zo door het lichaam te worden ervaren. Je gaat dus als kind in de survival modus en je "Fight or Flight" reacties worden constant geactiveerd. Verderop in mijn e-book gaan we kijken hoe dit proces precies verloopt. Het komt erop neer dat je onder constante stress leeft, waardoor je begint om de blokkades op te bouwen die je in je latere leven gaan hinderen.

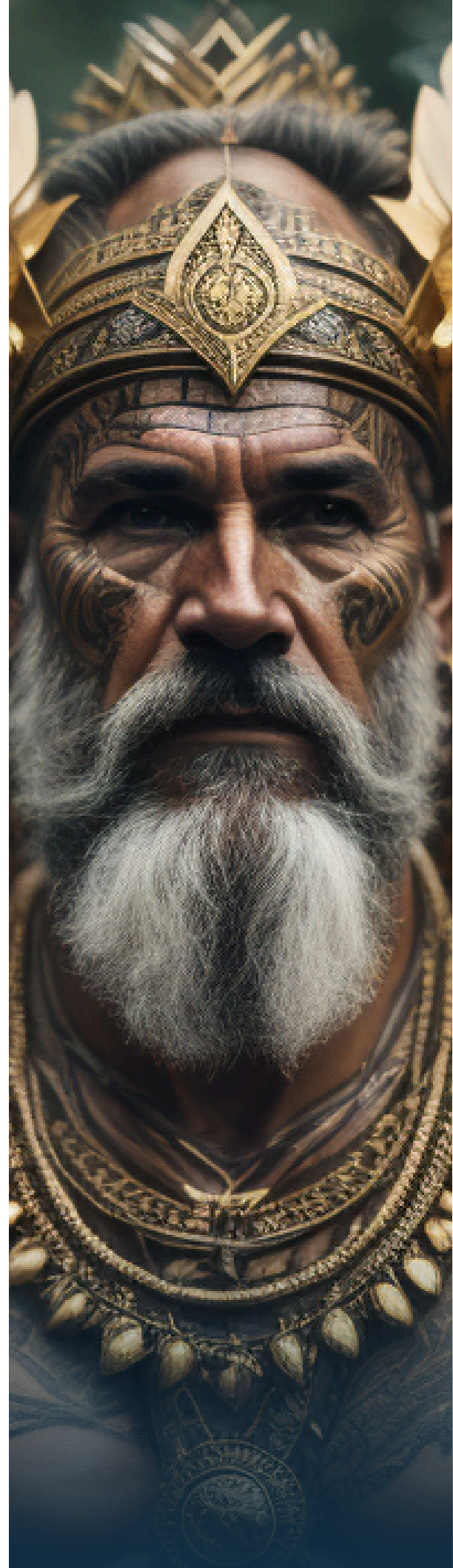
DE OPVATTING...

dat mannen hun emoties niet moeten tonen, en hard moeten zijn, kwam daar in mijn geval ook nog eens bovenop.

Hierdoor ik leerde mezelf aan te passen aan de verwachtingen van anderen in plaats van mijn eigen gevoelens te uiten en naar mijn echte 'ik' te luisteren.

Als je jarenlang zo leeft en je hele systeem hebt geprogrammeerd is het uitdagend om deze patronen later in je leven te doorbreken en je eigen pad te vinden.

“**"Mannelijkheid ligt in iemands vermogen om zichzelf volledig, eerlijk en direct te uiten"**
-Bruce Lee-



GEVANGEN IN CULTUUR

In onze wereld bestaan talloze culturen, elk met unieke opvoedingsstijlen en manieren van met elkaar omgaan.

Allereerst wil ik benadrukken dat geen enkele cultuur beter is dan de andere. Wat betreft mijn ouders en mijn opvoeding, zij hebben hun best gedaan, en daar ben ik hen zeer dankbaar voor.

Ik verwijt niemand iets. Vasthouden aan het verleden en verwijten maken houdt je alleen maar tegen en belemmert je persoonlijke groei.

Mijn eigen opvoeding was aan de strenge kant, iets wat tegenwoordig misschien als ouderwets wordt beschouwd.

Een strengere opvoeding met meer discipline heeft voordelen: het bereidt je goed voor op het leven en leert je om tegenslagen te verwerken.

“IN HET VERLEDEN BLIJVEN HANGEN BELEMMERT JE GROEI”

Desalniettemin leidde de combinatie van mijn strenge opvoeding, de dagelijkse stress die je als kind ervaart, en de emotionele afstand tot mijn ouders ertoe dat ik blokkades heb opgebouwd, zowel fysiek als mentaal.

Terwijl ik naar mezelf keek, realiseerde ik me dat ik me uiteindelijk afsloot voor het geven en ontvangen van liefde. Dit zorgde ervoor dat ik mensen op een afstand hield en moeite had om snel iemand te vertrouwen. Mijn gedachten vielen vaak terug in negatieve patronen, waardoor ik de neiging had om situaties en mensen bij voorbaat als slecht of waardeloos te bestempelen.

Mijn omgeving werd een constante trigger; ik werd snel boos of zelfs agressief, en mensen irriteerden me heel snel.



IN BALANS ZIJN

Om te worden wie ik wilde zijn, moest ik leren om ook emotioneel mijn ware zelf te kunnen zijn, zonder de blokkades die me tegenhielden

“EMOTIONEEL IN CONTACT STAAN MET JEZELF”

betekent niet dat je de hele dag moet gaan zitten janken in het openbaar. Het betekent ook niet dat je ineens sentimenteel moet gaan doen over alles.

Het betekent ook niet dat je onder begeleiding van vrolijke muziek op blote voeten moet gaan dansen ergens in een bos. Dat is niet waar ik het over heb. Om te illustreren wat ik bedoel, wil ik dat je je inbeeldt, dat je emoties een soort van rivier zijn

Een rivier in je bewustzijn. Zodra deze emoties worden geprikkeld, intern of extern, ontstaat er een stroming in een bepaald gebied.

Als er bijvoorbeeld een stroom van haat opkomt in je emotie-rivier, dan kan je twee dingen doen. Je kan de stroming gaan versterken met gedachten van nog meer haat, jaloezie, agressie, wraak, hebzucht, onrecht of boosheid.

Of je doet het tegenovergestelde. Dus wanneer je haat wordt getriggerd, gebruik je je rationele vermogen om gedachten van vrede te introduceren, wat het mogelijk maakt om kalmerende emoties aan te wakkeren om de haat te doven, in plaats van je haat op een schadelijke manieren te uiten. Bijvoorbeeld door anderen of jezelf pijn te doen.

ZIE JE HET VERSCHIL?

De ene manier gooit je constant in een primitieve manier van leven, gevoed door negatieve emoties.

De andere manier helpt je om als mens constant jezelf te verbeteren. Elke keer een betere versie van jezelf te worden. Niet de dierlijke kant te voeden, maar juist de menselijke kant.

De wortels van veel van je problemen en gedragingen zitten diep verankerd in je systeem. Die zorgen ervoor dat jij je emoties niet kunt controleren en dat jouw emoties eigenlijk jouw leven bepalen.

Je emotie stroom wordt constant geprikkeld en je kan er niet anders mee omgaan dan op een manier die jou en de mensen om je heen schade toebrengt. Je blokkades zorgen ervoor dat je niet het beste uit jezelf kan halen. Het is dus hoog tijd om die blokkades te doorbreken!

“—
|

**"Breathing can transform your life."
-James Nestor-**





SPIRITUALITEIT vs MATERIALISME

In mijn zoektocht naar een manier van leven die het beste in mij naar boven kan halen, bevond ik me vaak op het kruispunt van spiritualiteit en materialisme

**“DE UITDAGING WAS NIET
ZOZEER HET KIEZEN TUSSEN
DEZE TWEE WERELDEN”**

Aan de ene kant voelde ik een diepe fascinatie voor de ongrijpbare aspecten van ons bestaan. Oude beschavingen, religieuze rituelen, alchemie, meditatie, God, bidden en de zoektocht naar een diepere betekenis trokken mij altijd al aan. Aan de andere kant stond mijn nuchtere, analytische zelf, die zich afvroeg hoe deze spirituele zaken pasten in de concrete,

materiële wereld waarin ik leef. De uitdaging was niet zozeer het kiezen tussen deze twee werelden, maar eerder het vinden van een balans tussen beiden. Hoe kon ik een spiritueel vervuld leven leiden zonder het contact met de realiteit te verliezen? Hoe kon ik de materiële wereld waarderen zonder de rijkdom van het spirituele te negeren?

In religieuze werken en de boeken las ik dat wordt benadrukt hoe ons materiële bestaan en onze spirituele ervaringen diep verbonden zijn met elkaar.

Ze leerden me dat het negeren van het ene aspect ten koste kan gaan van het andere, en dat ware vervulling wordt gevonden in de balans. Dit bevestigde voor mij dus nogmaals dat ik op zoek moest naar die balans

TIJDENS MIJN ZOEKTOCHT

stuitte ik de ene keer op de moderne westerse geneeskunde, zoals therapie bij een psycholoog of therapeut.

Deze benaderen de mens vanuit het perspectief, gericht op het bestrijden van symptomen door gebruik te maken van het brein, eventueel in combinatie met medicatie.

Hoewel ik een groot voorstander ben van wetenschap en dit mateloos interessant vind, wist ik diep van binnen al lang dat wij meer zijn dan enkel een brein en dat een oplossing op die manier tekortschiet. Ik heb ook geen interesse om mijn problemen met medicijnen te onderdrukken, terwijl ze nog steeds aanwezig zijn.

En dan bracht mijn zoektocht mij ook aan de andere kant van het spectrum: het holistische en spirituele. Maar wanneer ik uitkwam bij wat als spiritueel werd bestempeld, voelde dat vaak te zweverig voor mij. Het leek niet authentiek en het gaf me de kriebels. Maar wat nu? Ik wist dat ik zowel ziel als lichaam ben, maar vond niets dat echt bij mij paste, totdat ik Ademwerk ontdekte.



BREATH-FIT

**TRAUMA CREATES
CHANGE YOU DONT
CHOOSE...
HEALING IS ABOUT
CREATING CHANGE
YOU DO CHOOSE**

— *Michelle Rosenthal* —

ADEM JEZELF VRIJ

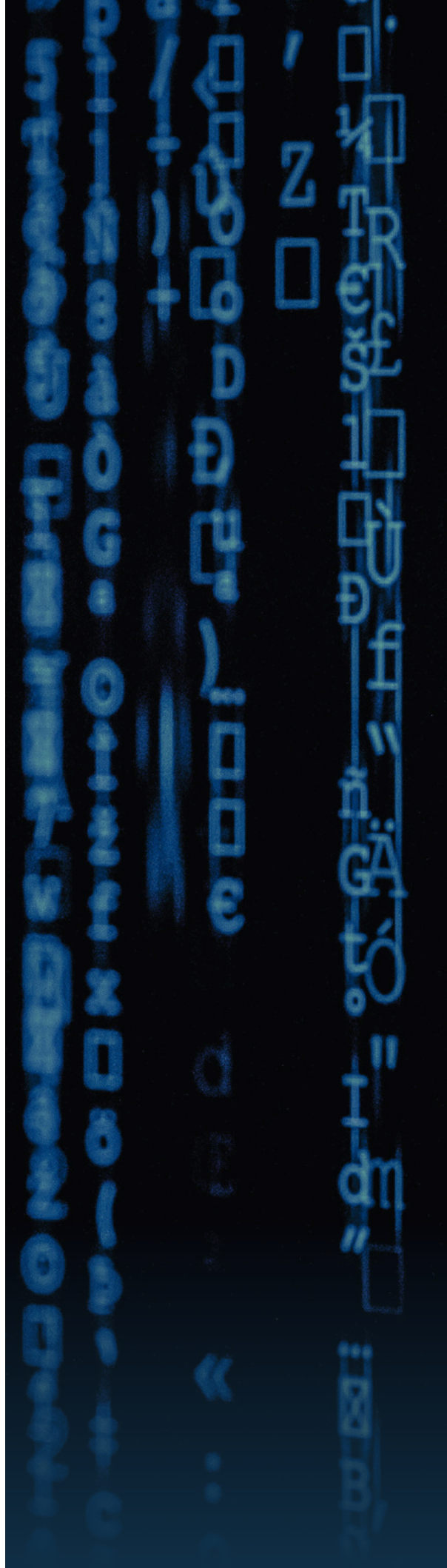
DE ADEM MATRIX

Er was een tijd dat ik helemaal niets wist over ademen, behalve dat het je in leven houdt.

Ik was wel bekend met Wim Hof, de 'Iceman'. Ik had hem wel eens op tv gezien toen ik jong was en was wel gefascineerd met wat hij deed. Dus begon ik ook, meer uit nieuwsgierigheid dan overtuiging, met koude douches en ademhalingsoefeningen. Hiermee merkte ik dat ik daar lichamelijk best wat mee kon bereiken. Het had inderdaad effect op mijn immuunsysteem had ik snel door.

Het was alsof ik per ongeluk een geheime deur had gevonden die leidde naar een hele nieuwe wereld, ik noem het “de Adem Matrix”. Plotseling was het niet alleen maar koud douchen voor de kick; het was een kennismaking met een kracht binnenin me die ik nooit had gekend.

Die eerste ademhalingsoefeningen waren slechts het begin. Ik begon te graven, te leren, en te experimenteren met allerlei technieken, van de eenvoudigste tot de meest complexe.





TIJD VOOR EEN BREATHWORK SESSIE...

Ik ontdekte dat Ademwerk niet alleen ging over beter ademen of je fysiek goed voelen. Het opende een dimensie waarin je blijkbaar kon spelen met je fysiologie, emoties, trauma's kon verwerken en nog veel meer. Maar, zoals ik al zei: bij mij is het eerst zien, dan geloven.

Tijd voor een trauma release Breathwork sessie. Dus hier was ik dan. Zoals ik eerder schreef wat ik volledig omver geblazen door de kracht van iets zo simpels als ademen. Van scepticus naar believer, kun je wel zeggen. En als ik dit pad heb kunnen vinden en volgen, weet ik zeker dat jij dat ook kan. Het enige wat nodig is, is een beetje moed om die eerste stap te zetten en jezelf open te stellen voor de mogelijkheden. Wie weet welke deuren er voor jou zullen openen?

HOOFDSTUK



NUMMIER 3

**WAT ZIJN TRAUMA'S EN
BLOKKADES?**





TRAUMA'S & BLOKKADES

Trauma's en blokkades, we stuiten er allemaal wel eens op. Trauma's nestelen zich niet alleen in onze gedachten, maar ook in ons lichaam.

“DE WETENSCHAP ACHTER TRAUMA’S”.

Het zijn niet alleen de littekens van het leven die we met ons meedragen, maar ook de onzichtbare blokkades die ons tegenhouden.

Ze kunnen subtiel zijn, bijna onmerkbaar, of zo overweldigend dat ze ons dagelijks leven beïnvloeden.

Om een beter begrip te krijgen van wat Trauma's zijn en de effecten die ze kunnen hebben wil ik je meenemen in de wetenschap achter Trauma's.

DE T VAN TRAUMA

Een trauma is een psychologische reactie op een schokkende gebeurtenis of ervaring die een persoon heeft meegemaakt.

Het kan worden veroorzaakt door verschillende situaties, zoals oorlog, geweld, natuurrampen, ongevallen, ernstige ziektes, verlies van een dierbare, of andere traumatische gebeurtenissen.

Een traumatische ervaring overweldigt het vermogen van een persoon om de gebeurtenis te verwerken en ermee om te gaan. Het kan een intense emotionele reactie teweegbrengen, waaronder angst, hulpeloosheid, shock, verdriet en woede.

EEN TRAUMA...

kan ook lichamelijke reacties veroorzaken, zoals verhoogde hartslag, zweten, beven en hyperventilatie.

Eenmaal een trauma opgelopen kan dit verschillende gevolgen hebben voor degenen die het hebben ervaren. Het kan leiden tot een verstoring van het dagelijks functioneren en het welzijn van een persoon.

Een quote van Gabor Maté legt het perfect uit: *"Trauma is niet wat er met je gebeurt, het is wat er binnenin jou gebeurt als gevolg van wat er met je is gebeurd."*

Het is dus niet WAT er met je gebeurt dat traumatisch is. Het is HOE jij ermee omgaat, wat het uiteindelijk traumatisch maakt. Dit begrip is belangrijk om te onthouden, omdat het je gaat helpen om te begrijpen hoe het ook de sleutel is naar het verwerken van een trauma.

“
| **"Trauma is niet wat er met je gebeurt,
het is wat er binnenin jou gebeurt
als gevolg van wat er
met je is gebeurd."
-Gabor Maté-**



DE KERN VAN TRAUMA

Het is belangrijk op te merken dat iedereen op verschillende manieren omgaat en reageert op trauma. Wat traumatisch kan zijn voor de ene persoon, is dat mogelijk niet voor een andere persoon. Vergelijk jezelf daarom niet met andere personen. Zelfs niet binnen je eigen gezin.

Een trauma hoeft overigens niet altijd het gevolg te zijn van een schokkende ervaring zoals oorlogsgeweld, een natuurramp of een ernstig verkeersongeluk. Het kan ook voortvloeien uit pestgedrag, emotionele verwaarlozing als kind, een scheiding, verlies van dierbaren, een operatie of een zeer kwetsende opmerking.

Het is in feite een noodmaatregel, een overlevingsstrategie. Het treedt in werking als we er niet in slagen, tijdens acuut gevaar de natuurlijke energiestroom van vechten of vluchten te volgen.

“ALS JE DIT LEEST DAN BESEF JE OOK HOE TRAUMA'S JE LEVEN KUNNEN VERWOESTEN”.

De impact die een trauma achterlaat is diep. Het laat sporen na in ons zenuwstelsel en het vormt ons op manieren die we niet altijd direct begrijpen.

Maar de echo's van trauma kunnen zich op vele manieren manifesteren. Nachtmeries of ongewenste herinneringen, vermijding van situaties of triggers die aan de traumatische gebeurtenis doen denken, negatieve gedachten en stemming, verhoogde prikkelbaarheid en waakzaamheid, slaapproblemen en concentratieproblemen. Posttraumatische stressstoornis (PTSS), angststoornissen, depressie, en zelfs verslavingen.

Het kan het dagelijks functioneren, relaties, werkprestaties en algemeen welzijn beïnvloeden. Dit is maar een greep uit de zaken die trauma's kunnen teweegbrengen. Als je dit leest dan beseft je ook hoe trauma's je leven kunnen verwoesten.

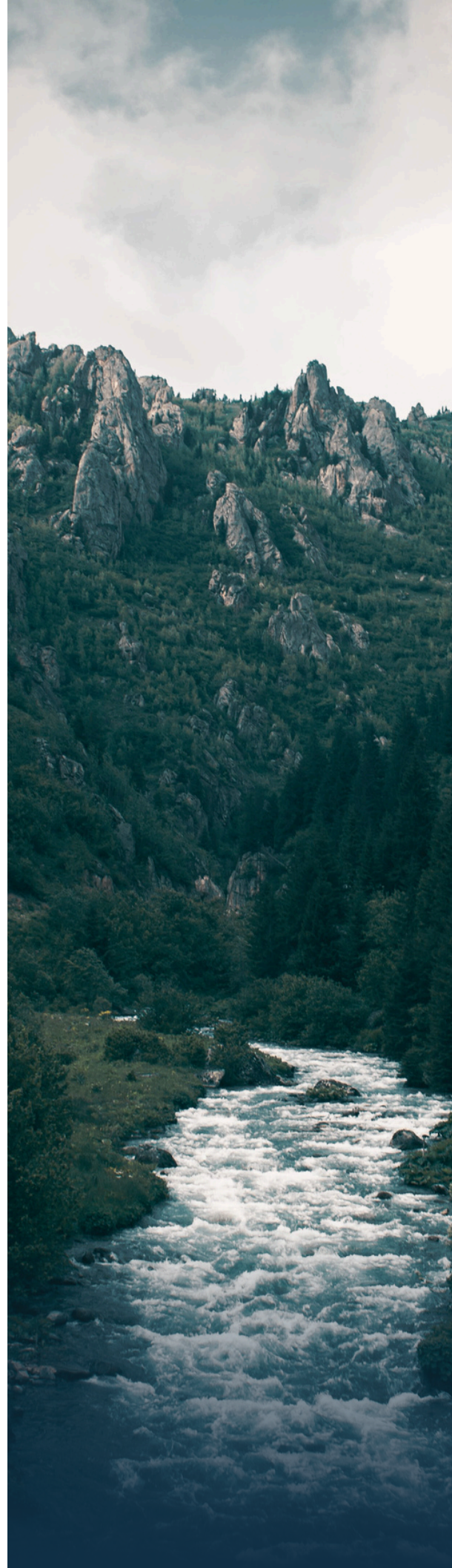
BLOKKADES EN HUN INVLOED

Ik heb het woord blokkades al een paar keer laten vallen.

Blokkades zijn de fysieke en psychologische muren die we opbouwen als reactie op trauma. Ze zijn bedoeld om ons te beschermen, maar soms houden ze ons juist vast.

Het zijn de 'dammen' in de stroom van onze levensenergie. Of het nu gaat om emotionele afstandelijkheid, het vermijden van bepaalde situaties, of zelfs fysieke klachten, blokkades kunnen ons ervan weerhouden voluit te leven.

Als je je de emotie-rivier herinnert waar ik het eerder over had. Beeld je nu eens in dat je blokkades rotsblokken zijn die in je rivier liggen. Dan realiseer je je dat de stroming gaat blokkeren of tegenwerken. Dat is wat blokkades met je doen.





HET VASTZITTEN VAN ENERGIE

Onderzoek toont dan ook aan dat trauma letterlijk energie is die vast is komen te zitten in ons lichaam.

Die energie moet ergens heen, maar als het nergens naartoe kan, kan dat leiden tot allerlei problemen, zowel fysiek als mentaal. Daarmee zijn we aangekomen bij het volgende puzzelstuk, in het proces tot herstel. Door deze energie weer in beweging te krijgen, kunnen we problemen gaan aanpakken.

ADEMWERK ALS GEREEDSCHAP

En hier komt ademwerk om de hoek kijken. Het is verbazingwekkend hoe iets basals als ademen een krachtig instrument blijkt te zijn op het gebied van trauma's en blokkades opheffen. Door bewust ademwerk kunnen we ons lichaam helpen om vastzittende energie vrij te maken.

Dit proces hoeft je niet zelf te forceren, maar je geeft het de ruimte om zichzelf op gang te brengen.

Ons doel is om door middel van ademwerk de vastzittende energieën los te maken, in beweging te brengen, zodat we ze deze keer effectief kunnen verwerken en voorgoed uit je lichaam kunnen verwijderen.

Tijdens een Breathwork sessie zul je gebruik gaan maken van eeuwenoude ademhalingstechnieken waar je wellicht nooit eerder bij hebt stilgestaan, en waarvan je niet wist dat ook jij die kan inzetten.

Het mooie is dat het uiteindelijk vanzelf gaat gebeuren als je het proces maar vertrouwt.

HOOFDSTUK



NUMMIER 4

**OVERWINNEN VAN
BLOKKADES**



wat ga je ontdekken?

Hoe Ademwerk je kan Helpen Blokkades
te overwinnen

WAT IS ADEMWERK?

We weten nu dat ademwerk ons kan helpen in het proces om vrij van blokkades en trauma te leven. Maar wat is ademwerk? Ademwerk, ook bekend als ademhalingsoefeningen, is eigenlijk een verzamelterm die verschillende ademhalingstechnieken omvat.

Met deze technieken, die in diverse vormen en variaties voorkomen, kun je specifieke processen in je lichaam beïnvloeden.

Het is algemeen bekend dat de handeling van ademen cruciaal is voor ons welzijn. Elke functie in ons lichaam heeft zuurstof nodig om te kunnen functioneren. Zonder zuurstof kan het lichaam slechts enkele minuten overleven, in tegenstelling tot weken zonder voedsel of dagen zonder water.

Op een gemiddelde dag ademen mensen meer dan 20.000 keer, vaak zonder er bewust bij stil te staan. Het is echter verstandig om dit wel te doen. Niet alleen de handeling van ademen is belangrijk, maar ook de manier waarop we ademen.

| “JE ADEM IS JE BESTE VRIEND”

Onderzoek wijst uit dat veel mensen in de westerse wereld onbewust verkeerde ademgewoonten hebben ontwikkeld: te snel, te oppervlakkig, of door de mond. Opmerkelijk is dat veel mensen zich hier niet eens van bewust zijn.

Er kunnen verschillen zijn in de manier waarop je ademt: kort, snel en hoog in de buik, of juist langzaam en diep. Deze factoren beïnvloeden de interne processen van je lichaam. Als je angstig of gestrest bent, adem je vaak oppervlakkig, snel en hoog in je borst. Dit veroorzaakt een versnelde hartslag, wat meer stress en spanning veroorzaakt, waardoor dit patroon zich in een vicieuze cirkel kan voortzetten.

Maar hoe kan ademwerk dan de oplossing bieden? Dat is het goede nieuws: Door routinematige, kalmerende ademhalingstechnieken te gebruiken, activeer je de kalmerende respons mechanismen van je lichaam. Dit helpt je te ontspannen, je zenuwstelsel te kalmeren en je lichaam te herstellen.

BLOKKADES EN HUN INVLOED

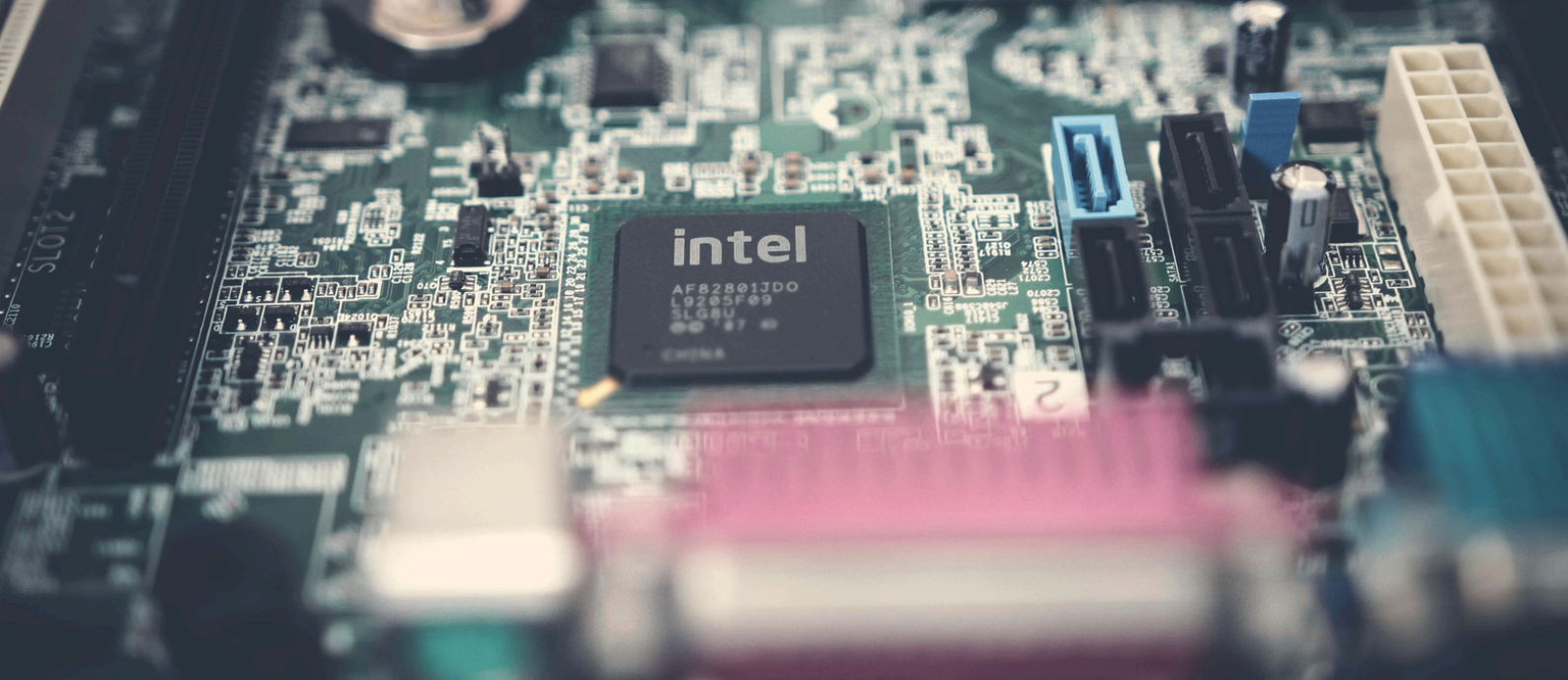
De wetenschappelijke theorie achter Ademwerk laat ons zien dat het in staat is om allerlei processen in ons lichaam te reguleren.

Bij het trauma-releaseproces kan bijvoorbeeld ons “*default mode network*” brein in sluimermodus gezet worden. Dit deel van ons brein, eenvoudig gezegd waar onze ego woont, stuurt veel van onze starre gedachtepatronen en negativiteit aan.

Door middel van ademhaling kunnen we minder zuurstof laten sturen naar dit gedeelte en meer zuurstof richting een ander deel. Het “*task positive network*” genaamd. Dit deel kan zich focussen op ons onderbewustzijn en op het limbisch systeem waar veel trauma's en onverwerkte emoties liggen opgeslagen.

Bijzonder niet waar? Met ademwerk gaan we eigenlijk op die manier je lichaam verkennen en leren vertrouwen op het feit dat oude beschermingsmechanismen/blokkades die zijn aangemaakt, niet meer nodig zijn. We gaan dus in de emotie-rivier op zoek naar de rotsblokken. Die willen we gaan losmaken en opruimen. Om dit te bereiken hebben we ook de hulp van ons zenuwstelsel nodig.





ZENUWSTELSEL

Het autonome zenuwstelsel, dat automatisch functioneert zonder onze bewuste controle, beheert essentiële lichaamsfuncties zoals hartslag en ademhaling

HARTSLAG & ADEMHALING

Dit systeem schakelt tussen de parasympathische modus, gericht op rust en ontspanning, en de sympathische modus, onze vecht-of-vluchtreactie.

“**“Waren mijn stalen zenuwen maar Roestvrij”**

De complexiteit ervan wordt duidelijker als we de ontwikkeling ervan beschouwen tegen de achtergrond van menselijke evolutie, waarin snelle, onbewuste reacties op gevaar essentieel waren voor overleving.

NEUROCEPTIE

Neuroceptie speelt een cruciale rol door continu onbewust onze omgeving te scannen op veiligheid of gevaar, waarna het autonome zenuwstelsel wordt aangepast. Dit proces beïnvloedt onbewust onze interacties en reacties, ver voorbij onze bewuste controle.

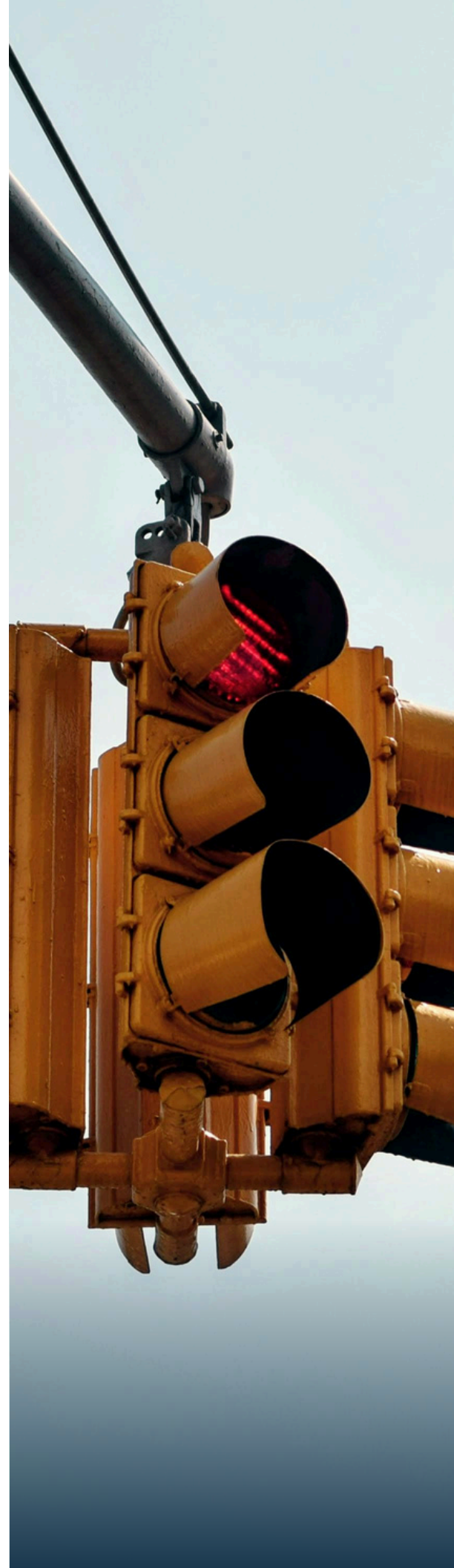
HET STOPLICHT

De "stoplicht" metafoor illustreert de verschillende staten van ons zenuwstelsel: 'groen' voor veiligheid en sociale interactie, 'oranje' voor waakzaamheid en potentiële dreiging, en 'rood' voor levensbedreigende situaties.

Gezonde individuen kunnen vlot tussen deze staten navigeren, terwijl degenen met trauma's vast kunnen komen te zitten in 'oranje' of 'rood', wat kan resulteren in een continue staat van hyperwaakzaamheid of een 'bevries'-reactie. Dit onderstreept het belang van een flexibel autonoom systeem voor ons algehele welzijn en het vermogen om effectief te reageren op de wereld om ons heen.

NERVUS VAGUS

De Nervus Vagus speelt een essentiële rol in ons lichaam door razendsnel te reageren op stress en gevaar, functionerend als een cruciale verbinding tussen lichaam en geest binnen het parasympathische zenuwstelsel. Deze zenuw, die uitgebreide verbindingen door het lichaam heeft, beïnvloedt direct onze stress-, angst- en traumarespons. De werking ervan, belangrijk voor ontspanning en herstel, regelt ook vitale functies zoals slikken en spreken. Interessant is dat de Nervus Vagus, door zijn wijdvertakte netwerk, een significante impact heeft op hoe we de wereld ervaren, van smaak en geur tot sociale veiligheid. Een niet goed werkende Nervus Vagus kan leiden tot een scala aan gezondheidsproblemen, waardoor inzicht in zijn werking cruciaal is voor het begrijpen en aanpakken van traumatische ervaringen en hun langdurige effecten op ons welzijn.

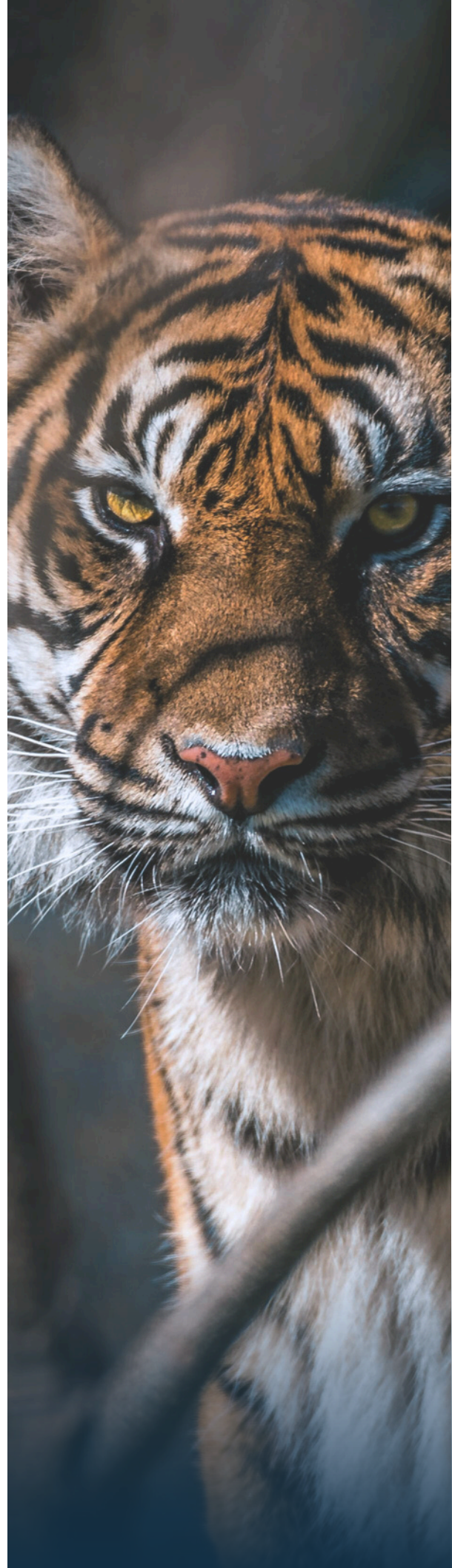


SAMENGEVAT

Ons zenuwstelsel, gekoppeld aan neuroceptie, reageert dus instinctief op onze omgeving zonder input te vragen. Dit kan leiden tot een automatische “freeze” reactie tijdens traumatische momenten, een reactie die niet bewust wordt gekozen maar door ons autonome zenuwstelsel wordt bepaald.

De nervus vagus, essentieel in ons reactievermogen op stress en gevaar, fungeert als de connectie tussen lichaam en geest en speelt een vitale rol in het parasympathische zenuwstelsel dat ons helpt ontspannen. Deze zenuw, die uitgebreid door het lichaam vertakt is, informeert het brein constant over onze fysieke toestand en is cruciaal voor het reguleren van onze stress- en angstreacties.

Traumatische ervaringen kunnen het zenuwstelsel en de functie van de nervus vagus ontregelen, wat leidt tot een scala aan gezondheidsproblemen. De interactie tussen neuroceptie, het zenuwstelsel, en de nervus vagus onderstreept hoe onze perceptie van de wereld en onze reacties op gevaar vormgegeven worden door onze levenservaringen en biologische mechanismen. Deze complexe dynamiek beïnvloedt niet alleen hoe we ons voelen in sociale situaties en hoe we reageren op stress, maar ook ons algemeen welzijn.





ADEM IN, ADEM UIT

Wat Ademwerk zo uniek maakt, is dat het het enige proces is van het autonome zenuwstelsel dat we bewust kunnen beïnvloeden

ADEMHALINGSTECHNIKEN

Door gerichte ademhalingstechnieken kunnen we directe invloed uitoefenen op de activiteit van de nervus vagus, die in contact staat met het zenuwstelsel en daarmee op ons algehele welzijn. Tijdens Ademwerk kunnen we emoties en traumatische ervaringen naar de oppervlakte halen en hier komt weer de rol van de nervus vagus om de hoek kijken.

Zoals je al hebt gelezen, hangt alles met elkaar samen. Door bewust ademwerk kunnen we het parasympathische zenuwstelsel activeren, waardoor de nervus vagus wordt gestimuleerd en het lichaam wordt aangemoedigd om te ontspannen en te herstellen.

Dit kan leiden tot een diepere verbinding met onze emoties en trauma's, en biedt een veilige ruimte om ze te verkennen en te verwerken. We duiken de emotie-rivier in en gaan rotsblokken verplaatsen.

RESETTEN

We zijn dus eigenlijk aan het herprogrammeren, maar nu doen we het op eigen houtje. We zorgen met ademhaling ervoor dat we hetzelfde gevoel gaan krijgen als toen we het trauma meemaakten. Dezelfde energie wordt opgezocht en weer vrijgemaakt.

Alleen gaan we nu het lichaam, de nervus vagus, het zenuwstelsel vertellen dat de kust veilig is. Er is geen reden om gevaar te ervaren of om ons onveilig te voelen.

Ik vind het in ieder geval bijzonder als ik het zie gebeuren. Je kunt dus gewoon je autonome zenuwstelsel hacken. Helemaal vanuit je eigen kracht.

“—
| **"What you Seek, is Seeking you."**
-RUMI-



ONTDEK JOUW AUTONOME ZENUWSTELSEL ZONE

Laten we eens checken in welke zone jij zit. Kies het antwoord dat het beste overeenkomt met jouw gebruikelijke ervaringen of gedragingen. Tel aan het eind je punten op om te ontdekken in welke zone je overwegend leeft.

Vraag	Groen (1 punt)	Oranje (2 punten)	Rood (3 punten)
1. Hoe vaak voel je je kalm en vredig?	Bijna altijd	Soms	Zelden of nooit
2. Ervaar je vaak een snelle of onregelmatige hartslag zonder fysieke inspanning?	Nee, zelden	Af en toe	Vaak
3. Hoe beoordeel je jouw vermogen om diep en regelmatig adem te halen?	Uitstekend	Matig	Slecht
4. Verlies je wel eens de beheersing onder druk?	Nee, bijna nooit	Soms	Regelmatig
5. Heb je in het verleden fysieke confrontaties gehad als reactie op stress?	Nee	Een paar keer	Ja, meerdere keren
6. Hoe vaak ervaar je spijsverteringsproblemen zoals maagpijn of misselijkheid zonder duidelijke reden?	Zelden of nooit	Af en toe	Vaak
7. Kun je gemakkelijk schakelen van een stressvolle naar een ontspannen staat?	Ja, gemakkelijk	Met enige moeite	Nee, dat vind ik heel moeilijk
8. Hoe voel je je over het algemeen over je sociale interacties?	Positief en energiek	Gemengde gevoelens	Gespannen en ongemakkelijk
9. Merk je dat je vaak "op je hoede" bent, zelfs in veilige omgevingen?	Nee	Soms	Ja, constant
10. Hoe vaak ervaar je slaapproblemen zoals moeilijk in slaap vallen?	Zelden	Af en toe	Vaak
11. Voel je je regelmatig overweldigd door emoties?	Nee	Soms	Vaak
12. Heb je moeite met concentratie of geheugen onder stress?	Nee, zelden	Af en toe	Vaak

ONTDEK JOUW AUTONOME ZENUWSTELSEL ZONE

13. Hoe reageer je op plotselinge geluiden of verrassingen?	Kalm en nieuwsgierig	Geschrokken, maar herstel snel	Schrikachtig en langdurig onrustig
14. Voel je je vaak moe of uitgeput zonder duidelijke reden?	Nee	Soms	Ja, regelmatig
15. Voel je een constante nood om te 'presteren' of 'bewijzen', zelfs in alledaagse situaties?	Nee	Soms	Ja, vaak
16. Ervaar je vaak spierspanning of pijn zonder fysieke oorzaak?	Nee, zelden	Soms	Ja, regelmatig
17. Heb je moeite met vertrouwen in anderen, zelfs in intieme relaties?	Zelden	Af en toe	Constant
18. Kun je gemakkelijk genieten van kleine dingen in het leven?	Ja, meestal	Soms	Zelden of nooit
19. Hoe vaak voel je je echt veilig en ondersteund door anderen?	Bijna altijd	Soms	Zelden of nooit
20. Ervaar je regelmatig gevoelens van hopeloosheid of wanhoop?	Nee	Af en toe	Ja, vaak
21. Voel je je vaak geïrriteerd of boos zonder duidelijke reden?	Nee	Af en toe	Ja, vaak

JE UITSLAG

21-30 Punten: Groene Zone

Je bevindt je hoofdzakelijk in de groene zone, waar je je veilig en veilig voelt, en staat open voor sociale interacties. Je kan effectief schakelen tussen verschillende emotionele staten en voelt je over het algemeen ontspannen en in controle.

31-40 Punten: Oranje Zone

Je zit vaak in de oranje zone, een staat van verhoogde alertheid en potentiële dreiging. Je ervaart momenten van stress en onrust die je dagelijks leven kunnen beïnvloeden. Het zou helpen om technieken te leren om stress te beheersen en bewuste ontspanning te bevorderen.

41-60 Punten: Rode Zone

Je leeft grotendeels in de rode zone, wat duidt op een voortdurende staat van vecht-of-vluchtreactie. Dit kan wijzen op onverwerkt trauma of langdurige blootstelling aan stressvolle situaties. Ondersteuning kan nuttig zijn om te werken aan herstel en het vinden van strategieën om naar een veiligere, meer ontspannen staat te bewegen.



UITSLAG UITSLAG UITSLAG UITSLAG UITSLAG UITSLAG UITSLAG UITSLAG

**“ONDANKS EEN INGEBOUWDE
AFKEER TEGEN NEW AGE ACHTIGE
ZAKEN, KWAM IK OP DE EEN OF
ANDERE MANIER TERECHT IN DE
BREATHWORK KLAS VAN JON PAUL
EN IK HEB HET GELUK DAT IK DAT
DEED, WANT HET WAS EEN
GEWELDIGE ERVARING.
MEMORABEL, NUTTIG EN
BELANGRIJK”**

— *Owen Wilson* —

HOOFDSTUK



NUMMIER 5

TRB & BRTT



wat ga je ontdekken?

WAT IS TRAUMA RELEASE BREATHWORK®
EN WAT IS BODY REMEMBERS TRAUMA
THERAPY®



TRB ® & BRTT ®

Met dit hoofdstuk betreden we een cruciaal onderdeel van onze reis, waarin ik de technieken deel die ik gebruik om ervoor te zorgen dat ademwerk ook jou kan helpen met al je blokkades.

TRAUMA RELEASE BREATHWORK

In mijn eigen zoektocht realiseerde ik me dat de reacties en gedragingen die ik vertoonde, niet mijn ware zelf weerspiegelden, maar eerder aangeleerd waren. Mijn gedrag werd gestuurd door mijn trauma's; mijn fysieke klachten en gewoontes waren allemaal het gevolg van trauma's.

In het vorige hoofdstuk heb ik uitgelegd hoe dit kan, en toen ik dat inzag, viel de puzzel op zijn plek.

Ik ben niet controlerend omdat ik dat prettig vind, maar omdat ik vroeger voortdurend werd gecontroleerd. Mijn overdreven netheid komt niet voort uit een liefde voor orde, maar uit angst om controle te verliezen - een controle die ik nu lijk te hebben, maar die vroeger ontbrak.

Ik ben niet hard omdat ik altijd hard wil zijn; ik ben hard omdat het tonen van emoties voor mij aanvoelt als een zwakte.

3 MANIEREN

ER ZIJN DRIE MANIEREN OM DEZE ONDERLIGGENDE PROCESSEN VAN TRAUMA AAN TE PAKKEN:



1. TOP-DOWN

Je kunt erover praten, proberen te begrijpen wat er met je gebeurt, en op die manier je trauma verwerken.



2. MEDICATIE

Om de symptomen te onderdrukken, zorg je ervoor dat de alarmbellen niet onnodig afgaan.



3. BOTTOM-UP

We laten het lichaam zichzelf resetten.

Breathwork valt onder nummer 3 en in dit geval door middel van het inzetten van de TRB & BRTT techniek, oftewel Trauma Release Breathwork en Body Remembers Trauma Therapy.

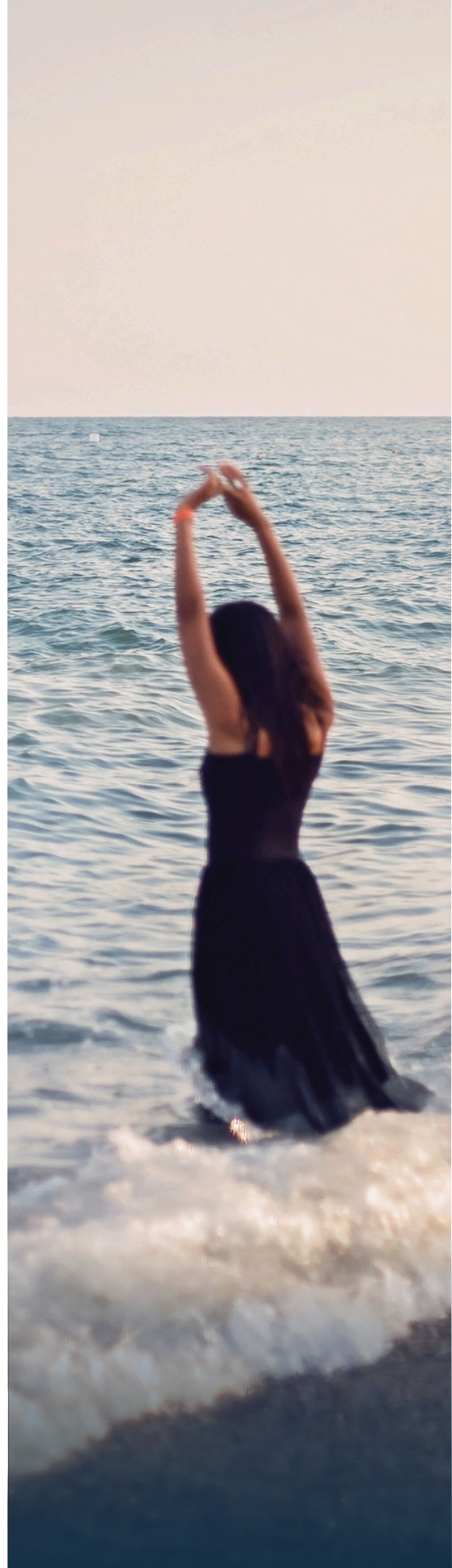
TRAUMA RELEASE BREATHWORK®

Wat is Trauma Release Breathwork (TRB®) precies?

Het is een verzamelnaam voor diverse krachtige vormen van ademwerk gericht op het bevrijden van de ademhaling en het loslaten van opgeslagen trauma's en energieblokkades.

De diversiteit in Ademtechnieken komt doordat ieder individu uniek is; we stemmen verschillende methoden of combinaties af op de karakterstructuur van een persoon.

Het doel van TRB is om met de ademhaling vastzittende energie en spanningen los te laten, waardoor je trauma's en emotionele blokkades kunt overwinnen. Dit leidt tot een diepere staat van welzijn en een verbeterde levenskwaliteit.



BODY REMEMBERS TRAUMA THERAPY®

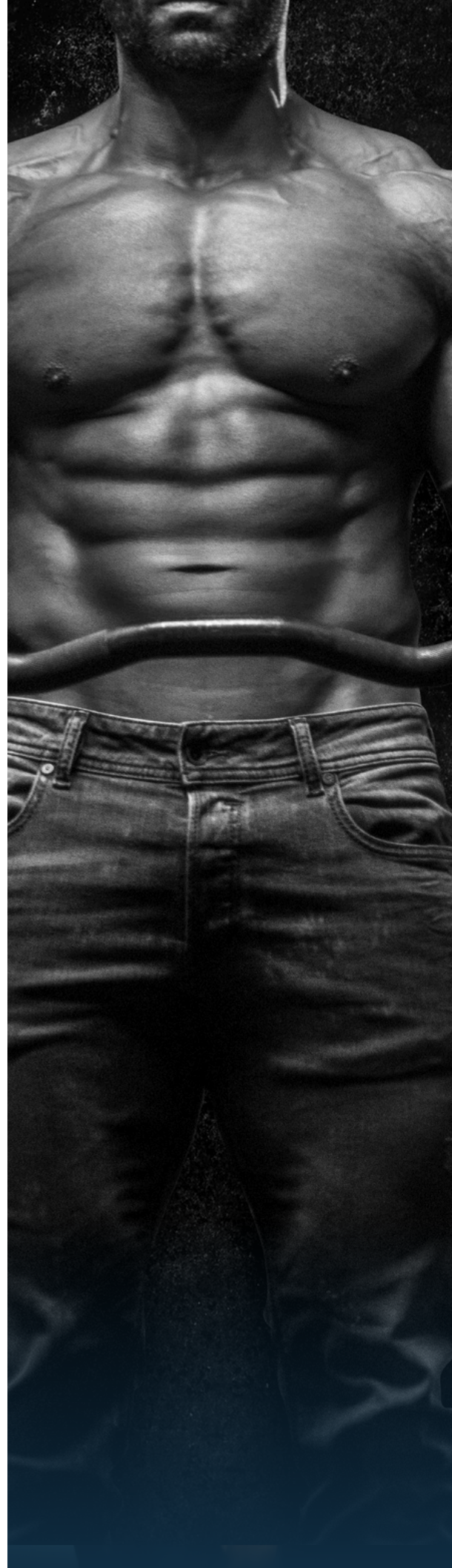
BRTT® - Body Remembers Trauma Therapy
baseert zich op het principe dat ons lichaam
alles opslaat.

Het boek "The Body Keeps the Score" duikt
dieper in deze materie, mocht je geïnteresseerd
zijn om je in te lezen in de theorie erachter.

BRTT® gebruikt de oeroude wijsheid en kennis
van je lichaam om tijdens de therapie het
lichaam opdracht te geven blokkades op te
ruimen.

BRTT® is een wetenschappelijk onderbouwde
aanpak gericht op herstel na overweldigende
ervaringen. Het richt zich op het herstellen van
de fysiologische reflexen en het evenwicht in het
autonome zenuwstelsel.

Door ons bewust te worden van de lichamelijke
sensaties die met trauma geassocieerd worden,
kan het lichaam spanning ontladen en
geblokkeerde energie vrij laten.



VEILIGHEID & CONTROLE

Is dit proces veilig? Absoluut. De ademtechnieken die ik gebruik zijn veilig voor iedereen. Ben ik in controle? Ja, je behoudt volledige controle gedurende het hele proces.

Nogmaals, we zijn niet bezig met “niet aardse” rituelen, maar gewoon met het inzetten van het lichaam, als heler.

Als je begeleider ben ik er om je te ondersteunen, en je kunt altijd terugkeren naar je 'normale' staat door je ademhaling aan te passen.

Ik nodig je uit om deze technieken te verkennen en te ervaren hoe krachtig Ademwerk kan zijn. Sta open voor de mogelijkheden die je eigen lichaam en ademhaling je bieden. Je zult versteld staan van wat je kunt bereiken.

Voorproefje:

Als voorproefje geef ik je in het volgende hoofdstuk een ademtechniek mee, die je zelf kunt oefenen om de kracht van adem te ervaren.



HOOFDSTUK



NUMMIER 6

DE EGO BREKER



wat ga je ontdekken?

Om je alvast een voorproefje te geven van
de kracht van ademhaling, wil ik de Box-
Breathing oefening met je delen

De EGO BREKER

Deze eenvoudige, maar krachtige ademhalingstechniek wordt al eeuwenlang beoefend en staat bekend om zijn kalmerende en herstellende effecten op het lichaam en de geest. Box-Breathing wordt ook toegepast om te kalmeren tijdens stressvolle situaties.

Navy Seals, die allerlei gevaarlijke missies ondergaan, hebben te maken met veel spanning, angst en opwinding voordat ze aan hun missie beginnen. De gedachten razen door hun hoofd en hun ademhaling verandert. Om ervoor te zorgen dat ze gefocust en kalm blijven tijdens deze momenten, wordt de techniek van Box-Breathing ingezet. Een ander voorbeeld is het nemen van ijsbaden.

Ook voor het ondergaan van een ijsbad is dit een goede ademhalingsoefening om het lichaam tot rust te brengen en de kou te trotseren. Het is een ritmische ademhalingstechniek waarbij de inademing, de retentie na inademing, de uitademing en de retentie na uitademing elk vier tellen duren, waardoor een 'vierkant' patroon ontstaat. Vandaar de naam Box-Breathing.



VOORBEREIDING

Zoek een rustige en comfortabele plek waar je ongestoord kunt zitten of liggen. Neem een comfortabele houding aan en sluit zachtjes je ogen. Neem een paar diepe ademhalingen om jezelf te centreren en je bewust te worden van je ademhaling. Als je gaat zitten, zorg er dan voor dat je rug recht is.

VOORDELEN

De 4-4-4-4 box ademhalingsoefening biedt meerdere voordelen, waaronder:

- Verlichting van stress, angst en spanning.
- Verbeterde focus en concentratie.
- Bevordering van ontspanning en kalmte.
- Balans van het autonome zenuwstelsel.

- Verhoogde veerkracht tegen stressvolle situaties.
- Rustig worden voor het slapen gaan.
- Focus pakken voor een stressvolle of spannende situatie.
- Versterking van de verbinding tussen lichaam en geest.

Ik moedig je aan om dagelijks tijd te maken voor deze eenvoudige ademhalingsoefening. Slechts enkele minuten per dag kunnen een groot verschil maken in je algehele welzijn en veerkracht. Probeer deze meditatie op te nemen in je dagelijkse routine, bijvoorbeeld bij het ontwaken, voor het slapengaan, of op elk moment dat je behoefte hebt aan een moment van rust en herstel.

Ego Breker

UITVOERING

01

BEGIN DOOR RUSTIG IN TE ADEMEN DOOR JE NEUS, TERWIJL JE TOT VIER TELT.

02

HOUD JE ADEM IN TERWIJL JE OPNIEUW TOT VIER TELT.

03

ADEM LANGZAAM UIT DOOR JE MOND, OPNIEUW TOT VIER TELLEND.

04

HOUD JE ADEM VIER TELLEN VAST NADAT JE VOLLEDIG HEBT UITGEADEMD.

05

HERHAAL DIT PATROON VAN INADEMEN, VASTHOUDEN, UITADEMEN EN VASTHOUDEN GEDURENDE ENKELE MINUTEN, TERWIJL JE JE FOCUST OP HET RITME VAN JE ADEMHALING.

BREATH-FIT

**“HET VOORRECHT VAN
JE LEVEN IS OM TE
WORDEN WIE JE
WERKELIJK BENT.”**

— *Carl Jung* —

ADEM JEZELF VRIJ

HOOFDSTUK



NUMMIER 7

**DE PERSOON ZIJN DIE JE
WILT ZIJN**



wat ga je ontdekken?

Een leven vrij van blokkades



EEN LEVEN VRIJ VAN BLOKKADES

Ik hoop dat je gefascineerd bent geraakt door alles wat je tot nu toe hebt gelezen. Dit E-book heeft slechts een tipje van de sluier opgelicht van wat ademhaling te bieden heeft. Er is nog zoveel meer te ontdekken.

Sta even stil bij dit moment – het moment waarop je op het punt staat een beslissing te nemen die niet alleen je dag kan veranderen, maar je gehele toekomst. Je hebt gelezen hoe het de sleutel kan zijn tot de toekomst waarin jij compleet unlocked bent. Bedenk eens even wat jij dan allemaal aankan!

Maar kennis alleen verandert niets. Actie ondernemen wel. Je hoeft niet geweldig te zijn om te starten, maar je moet wel starten om geweldig te zijn.

Je staat nu voor een keuze: doorgaan zoals voorheen, of de eerste stap zetten op een pad dat je kan leiden naar een leven waarin jij precies kan worden hoe en wie jij wilt zijn.

Ik nodig je uit voor een gratis informatiegesprek, waarin we samen kunnen verkennen hoe ademwerk jouw specifieke uitdagingen kan aanpakken en je kan helpen om de persoon te worden die je echt wilt zijn. Dit gesprek is een kans om zonder enige verplichting jouw pad naar verandering in te plannen.

Maar waarom stoppen bij alleen een gesprek? Neem de ultieme stap naar zelfverbetering door je eerste ademwerksessie in te plannen. Stel je eens voor waar je over een paar weken, maanden of zelfs jaren kunt zijn, als je vandaag begint.

TESTIMONIALS

WAT ZEIDEN ANDEREN OVER MIJN ADEMSESSIES?

“—

IN 1 WOORD....

“In 1 woord onbegrijpelijk! Werkelijk waar fantastisch wat hier zojuist is gebeurd. Ik kan het nog niet helemaal bevatten, maar er is zoveel gebeurd in de afgelopen paar uur. Ik weet eigenlijk ook niet hoeveel tijd er voorbij is gegaan? Echt zo apart dit!”

“—

SOW!

“Sow, ik wist niet dat mijn lichaam dit allemaal kon doen?! Echt een aparte ervaring en ik voel me zo anders nu al.”

“—

WAUW!

“Wauw, ik wist niet dat ik dit meedroeg mijn hele leven. Ik had het gevoel dat ik dit verlies eigenlijk al had verwerkt, maar blijkbaar zit het er nog en doet het mij ook heel veel. Heel bijzonder dat dit nu naar boven kwam, maar het verklaart wel een hele boel voor me. Dankje voor dit inzicht!”

“—

EINDELIJK!

“Ik heb eindelijk een hoofdstuk kunnen afsluiten wat al heel lang als een last op mijn schouders voelde. Ik merk ook een soort van verlichting nu ineens”.



WACHT NIET TOT MORGEN..

om de verandering te maken die je vandaag
nodig hebt. Neem nu contact op. Je
toekomstige zelf zal je dankbaar zijn.



WWW.BREATH-FIT.NL



[@BREATHFITNL](https://www.instagram.com/BREATHFITNL)