

# Stressmanagement, Ademhaling, Yoga & Ontspanning

Les 1



Academie voor  
**Holistisch Coachen**

# Agenda

- Introductie
- Ademhalingstest
- Oefening de Verkenning
- Nabespreken in 3-tallen: coach, cliënt, observator
- Evalueren observaties
- Theorie Verademing + oefening
- Lunch
- Theorie Verademing – Top 5 klachten
- Differentiële ontspanning
- Mentale Ontspanning



# Verkenning

- Zonder oordeel observeren van je ademhalingspatroon
- Niets veranderen → het is al oké
- Gedachten? Neem waar en keer terug nr a.h.
- Je kunt deze oefening zittend, liggend of terwijl je in beweging bent doen



# 3 tallen nabespreken

- 1 coach, 1 cliënt, 1 observator
- 3 x 15 minuten (10 min gesprek + 5 min evaluatie  
→ observator vertelt wat hem/haar opviel)
- Ga in gesprek over:
  - Hoe ging de verkenning? Wat is er veranderd in jouw adempatroon?
  - Wat is jouw relatie tot jouw ah? Wat betekent ah voor jou?
  - In hoeverre ben jij bewust van jouw ah? Positieve en negatieve ervaringen
  - Wat kun jij met je ademhaling?
  - Zijn er in verleden en hier & nu klachten/problemen met de ah geweest, zo ja welke?



# 3 tallen nabespreken

De coach stelt (open) vragen en luistert, cliënt praat & observator observeert de ah cliënt door:

- Te kijken naar de beweging in het lichaam die ontstaat door het ademen: Buikbeweging – borstbeweging
- Te onderzoeken hoe de variatie in snelheid van de ah is
- Onderzoeken of er verschillen in de ademhaling ontstaan als de hoogte van de stem verandert?
- Onderzoeken of er iets verandert in de ah bij een emotie?
- Let op: duidelijke rolverdeling & geen vriend / vriendinnen gesprek



# Verband ademhaling & klachten

- Psychische klachten
  - Angst
  - Trauma
  - Depressie
- Fysieke klachten
  - Pijnklachten
  - Vermoeidheid
- Juiste ademhaling is van grote invloed op ons welbevinden & vitaliteit



# Verband ademhaling & klachten

- Ademen = leven = voelen
- Wat gebeurt er als adem even stopt?
- Niet direct waarneembaar → te weinig aandacht voor
- Veel mensen ademen te snel
- Veel mensen ademen te diep en/of te hoog
- In inspanning & ontspanning



# Verband ademhaling & klachten

- Snel ademen kost energie → motor draait op hoge toeren
- Sluipt er ongemerkt in
- Leven gaat steeds sneller → adem gaat mee in dat tempo
- We hebben zeer actief brein met heel veel gedachten
- Veel gedachten en onvoldoende rust wordt gewoonte





# Verband ademhaling & klachten

- Belangrijkste oorzaak snel en onrustig ademen:
  - Overmatige hersenactiviteit
  - Té veel en onfunctionele gedachten
- Adem vertragen = leven vertragen
- Rustige ademhaling brengt rust in het brein
  - Bewust gedachten verminderen
  - Bewust adempatroon veranderen



# Verband ademhaling & klachten

- Ademhaling vertelt je hoe je reageert op externe prikkels
- Wanneer wordt gezonde spanning ongezonde spanning?
- Vermoeidheid = graadmeter
  - Wat kost energie?
  - Wat levert energie op?



# Oefening de Verademing

- Observeren in- en uitademing
  - Is IA of UA langer?
- Tellen IA & UA (of op gevoel)
- Eventuele pauzes tussen UA en IA
- Langer uitademen
  - Of minder diep inademen
- Niet forceren → ah blijft ontspannen
- 10 min
- <https://www.sportrusten.nl/ademhaling-ademhalingsoefening/>



# Aantal ademhalingen per minuut

Afhankelijk van: - Fysieke toestand  
- Gemoedstoestand

Zittend op stoel	6 – 8
Wandelen	10 – 16
Hardlopen	40 – 60
Piekeren	5 x zo snel als obv fysieke behoefte nodig is



# Aantal ademhalingen per minuut

Stel; je zit rustig op een stoel en je haalt 16 – 20 x per minuut adem.....

→ Fysieke staat van paraatheid = **veel te hoog**

→ Hetzelfde als 18 km/u tegen wind in fietsen

- Er moet balans zijn tussen inspanning & ontspanning (geestelijk & lichamelijk)
- Lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van inspanning → anders ontstaan er allerlei klachten

➤ Psychisch / fysiek



# Top 5 klachten ontregelde ademhaling

## 1. Pijn in schouders of nek

- Hulpademhalingspiertjes raken overbelast → zijn bedoeld om in een korte periode sneller te kunnen ademen (spierpijn)

## 2. Gejaagdheid

- Versnelde a.h. verstoort hormoonhuishouding → te veel adrenaline productie → onrustig, gejaagd gevoel

## 3. Vaak zuchten of gapen

- Eigenlijk soort zuurstofverslaving; altijd snel ademen → opeens langzamer → lichaam denkt zuurstofgebrek → gapen of zuchten geeft extra shot zuurstof



# Top 5 klachten ontregelde ademhaling

## 4. Snel vermoeid

- Hoge ademfrequentie → verbruik energierijke glucosevoorraad omhoog → vetvoorraden worden niet/nauwelijks verbruikt want worden gespaard

## 5. Hartkloppingen

- Grote uitstoot koolzuur → vernauwing vaten → hart compenseert door sneller te gaan pompen → roept angst op → nog sneller ademen



# Differentiële ontspanning

- Ontspanningsmethode gericht op fysieke niveau → skeletspieren
- Door aanspanning & ontspanning alle grote spiergroepen word je je meer bewust van:
  - Spieren die chronisch gespannen zijn
  - Spieren die onnodig meebewegen
- Vermogen om spieren te ontspannen wordt getraind





# Differentiële ontspanning

- Effecten:
  - Meer energie
  - Emoties worden kalm
  - Inwendige organen werken beter
- Belangrijk:
  - Doorademen tijdens aanspanning
  - Harde werkers mogen mild zijn voor zichzelf
  - Laat spanning langzaam weer los
- Checklist met klachten doornemen



# Mentale ontspanning

- Gespannen geest veroorzaakt door te veel en/of onfunctionele gedachten
- Twee categorieën:
  - Snel afgeleid, niet geconcentreerd, snel in verwarring
  - Geestelijk vastzitten, herhalende gedachten, (over)bezorgd zijn
- Gevolgen:
  - Niet meer bewust van heden
  - Waarneming is beperkt
  - Waarneming raakt vervormd
  - Geheugen beperkt (zowel opslaan als ophalen herinneringen)



# Mentale ontspanning

- Ontspannen geest:
  - Geconcentreerd denken
  - Openstaan voor jezelf en omgeving
  - Onbevooroordeeld zijn
  - Bewust van gedachten en gevoelens in het NU
- Dr. H. Benson: focus op in gedachten herhalen woord → verminderd zuurstofverbruik → hart- en ademhalingsritme vertraagd
- = Ontspannings Respons



# Mentale ontspanning

- Ontspannings Respons geeft verminderde activiteit van sympaticus
- Ontspant het autonome zenuwstelsel
- Geeft diepere ontspanning dan bij slaap
- Effecten:
  - Helderder kunnen denken
  - Meer open staan voor intuïtie en creativiteit
  - Beter & efficiënter problemen oplossen
  - Ook op je gevoel vertrouwen (naast verstand)



# Mentale ontspanning – Techniek

- Ga gemakkelijk zitten of liggen
- Ontspan op een voor jou bekende manier
- Aandacht naar ademhaling
- Focus je op de cijfers 1, 2 en 3
- Zeg in gedachten “één” zowel bij de in- en uitademing
- Zeg bij de volgende in- en uitademing “twee”
- Dan “drie” en daarna begin je weer bij “één”
- Focus volledig op de cijfers door te visualiseren / klanken horen / gevoel of kleur
- Afgeleid? Begin weer bij “één”
- Doe deze oefening tien minuten

