

Stressmanagement, Ademhaling, Yoga & Ontspanning

Les 2



Academie voor
Holistisch Coachen

Agenda

- Bespreken oefeningen les 1
- Ademhalingstest
- Uitleg buik- en borstademhaling
- Filmpjes Ademhalingsstelsel
- Autogene Ontspanningstechniek
- Oefening buik/borst
- Kernademhaling
- Het hart openen



Ademhalingsspieren

- Inademing (i.a.): spieren worden ingezet om longen groter te maken
- Uitademing (u.a.): spieren ontspannen → longen worden kleiner
- Middenrifspier:
 - Grote sterke spier met centrale peesplaat
 - Direct onder longen
 - Vorm van een koepel
- Bij IA spant deze spier → trekt de longen naar beneden en duwt de buikorganen naar beneden
- Bij UA ontspant deze spier

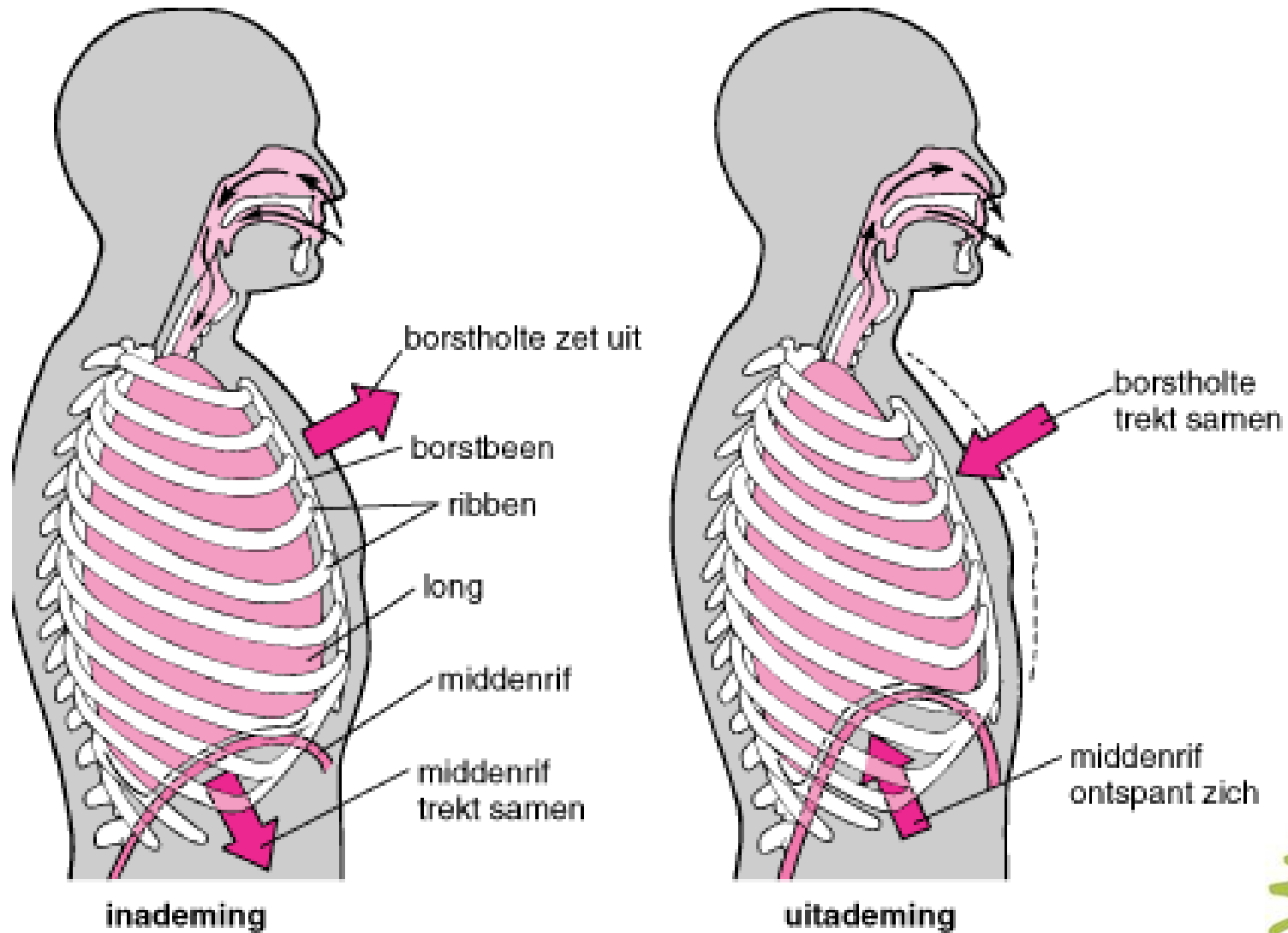


Ademhalingsspieren

- Tussenribspieren
 - Platte spieren tussen de ribben
 - Binnenste en buitenste laag spieren
- Bij IA worden de buitenste tussenribspieren samengetrokken → ribben en borstbeen bewegen naar voren en naar boven → borstholte wordt groter → lucht naar binnen
- Bij normale UA ontspannen de tussenribspieren zich en de ribben zakken → borstholte wordt kleiner → lucht stroomt naar buiten
- Bij krachtige/geforceerde uitademing spannen de binnenste tussenribspieren zich aan en verkleint de borstholte → UA



Ademhalingspiieren



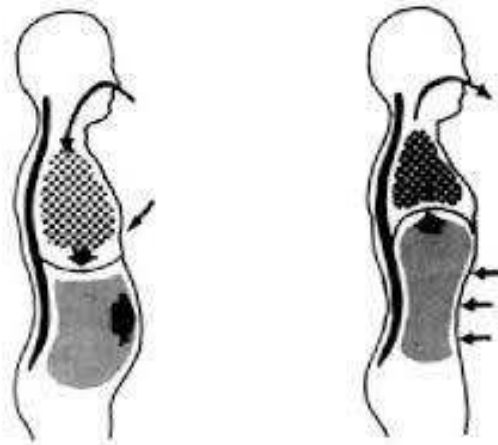
Ademhalingsgebieden

- Buikademhaling
 - Ontstaat doordat de middenrifspier naar beneden beweegt bij een IA → organen in het buikgebied komen dicht op elkaar te liggen → worden naar buiten gedrukt → buik zet zich uit
 - De organen in het buikgebied worden gemasseerd
 - Onderste deel van de longen wordt gevuld
- Onderste deel buikgebied is verbonden met bekkengebied → samen zetel van eigenwaarde en zelfvertrouwen
 - hara centrum / power house / krachtcentrum / chi punt



Buikademhaling

- Vanuit het hara centrum mag je echt **JA** zeggen tegen wie je bent
 - = Levenskracht
- Basis voor je ademhaling
- Vrij en optimaal ademen begint vanuit de buik



Ademhalingsgebieden

- Borstademhaling
 - Ontstaat na de buikademhaling
 - In het verlengde van de inademing vullen de longen zich helemaal tot bovenin = optimale vulling
 - De ribbenkast zet uit door gebruik van tussenribspieren → trekken samen tussen ribben en zorgen voor uitzetting
- Alleen borstademhaling?
 - Middenrif blijft stijf
 - Geen massage van de organen
 - Bovenste gedeelte van de longen gebruikt



Beperkte ademhaling?

- Ontstaat door ontkenning/negeren van bepaalde lichaamsdelen/gebieden
- Lichaam slaat bepaalde (gevoels)ervaringen op als ze niet verwerkt worden → ontstaan spanning → ademhaling kan niet meer stromen in bepaalde delen
- Oppervlakkige ademhaling betekent minder voelen
- Doel = van beperkte ademhaling naar volledige open ademhaling



Filmpjes

- <http://www.youtube.com/watch?v=bJvau1wDQaU>
- http://www.schooltv.nl/no_cache/video/crid/20111117_ademhalen01



Autogene ontspanning

- Ontwikkeld door Dr Vogt in 1890 (!)
- Autogeen = zelf voortgebrachte toestand
- Doel = evenwicht laten ontstaan in het autonome (onwillekeurige) zenuwstelsel → zelf-genezende krachten van het lichaam worden geactiveerd
- Autonome zenuwstelsel
 - Sympatisch deel
 - Parasympatisch deel

Evenwicht



Autogene ontspanning

- Autonome zenuwstelsel:
 - Beheerst inwendige organen
 - Reguleert bloeddruk
 - Reguleert hartritme & ademhalingsritme
 - Reguleert activiteit van de maag (spijsvertering)
- Het sympatische deel zorgt voor actie! → vechten, vluchten of bevriezen (ook: nadenken) → gaspedaal
- Het parasympatische deel zorgt voor rust, ontspanning en herstel → rem
 - Het is belangrijk dat deze 2 delen in evenwicht zijn en dat er balans is
- Te weinig aandacht voor de parasympaticus → ongezonde spanning → leidt tot allerlei klachten
 - Mentaal, fysiek, emotioneel → **burn-out**



Autogene ontspanning

- Autogene ontspanning activeert de parasympaticus
- Vanuit de wetenschap dat gedachten en gevoelens het autonome zenuwstelsel beïnvloeden → dus gedachten en gevoelens kunnen ingezet worden om het A.Z. gunstig te beïnvloeden
- We maken hierbij gebruik van de 4 representatie systemen



Representatie systemen

- Visueel (zien)
- Kinesthetisch (gevoel)
- Auditief digitaal (wil begrijpen/snappen → denken)
- Auditief (horen)
- De autogene ontspanningstechniek is gericht op alle 4 de systemen



Woorden

- Tijdens de oefening focus je op de woorden “zwaar” en “warm”
 - Deze woorden mogen positieve associaties bij je oproepen. Zo niet, neem dan een ander woord zoals bijv. “licht” of “rustig” of.....
- In gedachten ga je zinnen herhalen zoals “mijn rechterarm is zwaar”
- AD: denk aan de woorden als je ze herhaalt in je hoofd
- A: hoor de woorden als ik ze herhaal
- V: zie de beelden/plaatjes (positieve associatie)
- K: voel je zware rechterarm



Autogene ontspanning - werkwijze

- Ga comfortabel liggen (is een lange oefening)
- Zorg dat je warm blijft (dekkentje?)
- Kan zijn dat je erbij in slaap valt of dat er een slaperig gevoel ontstaat → laat het er maar zijn
- Herhaal in jezelf de woorden “mijn rechterarm is zwaar” → denk, voel, hoor en zie
- Pas bovenstaande toe op achtereenvolgens:
rechterarm, linkerarm, beide armen, rechterbeen, linkerbeen, beide benen, beide armen en beide benen
- Daarna verander je het woord ‘zwaar’ in ‘warm’ en pas je dit weer toe in dezelfde volgorde



Autogene ontspanning - werkwijze

- Concentreer je op je hart (en hartstreek) → zeg in gedachten: 'mijn hart klopt rustig'
 - Vervang dat zinnetje door: 'mijn adem gaat helemaal vanzelf'
 - Dan door: 'mijn zonnevlecht (kuiltje onder ribbenkast) is warm'
 - Richt je aandacht op je hoofd: 'mijn hoofd is rustig en kalm'
- Je kunt ook altijd je eigen *positief* geformuleerde zin maken (bevat geen ontkenning)



Kernademhaling

- Zorgt voor activering van de buikademhaling → kan goed worden ingezet bij mensen die weinig of geen adembeweging voelen in het buikgebied
- In gebied van onderbuik (onder navel) zetelt een krachtig energiecentrum:
 - Hara centrum (oosterse wereld)
 - Chi punt
 - 2^e chakra
 - Power House / Core (Pilates)
 - Spijsvertering
 - Gevoelscentrum (buikgevoel / intuïtie)

} Levensenergie



Kernademhaling

- Via de spijsvertering is de buik de bron voor dagelijkse energie en bouwstoffen voor alle weefsels → als niet goed werkt halen we te weinig energie uit ons voedsel om onze zelfhelende kracht te behouden
- We voelen vaak emoties in onze buik → Bijvoorbeeld: steken, spanning, kou/warmte, vlinders
- Als ons buikgebied ons centrum is en we hier vandaan leven dan voelen we ons evenwichtiger en gezonder
- Buikgebied kan ook gezien worden als onze voel hersenen / 2^e brein

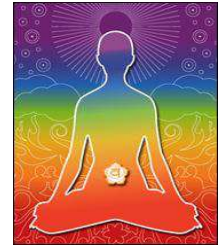


Kernademhaling

- Buikgebied verbonden met bekkengebied → Samen dragen zij ons wezen
- Zetel van eigenwaarde en zelfvertrouwen → Ja zeggen tegen wie je bent
- Indien buikademhaling zwak is of niet aanwezig → energiecentrum kan niet gevoeld worden → gevoel van leegte kan aanwezig zijn
- Door deze ademtechniek toe te passen kan een nieuwe levende energie en een dynamisch gevoel van kracht het buikgebied vullen
- Kern a.h. heeft ook zeer ontspannende werking en kan heel goed in de avond gedaan worden
- Zittend of liggend



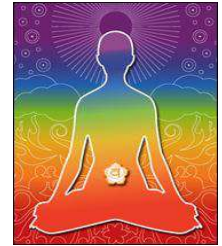
Kernademhaling – techniek



- Ga gemakkelijk liggen op je rug
- Concentreer je op de inademing
 - adem in door je neus → aandacht naar je buikgebied
→ voel ruimte ontstaan
 - Tijdens IA verplaatsen aandacht en adem zich richting borstgebied → adem vult romp tot bovenaan je borstkas (sleutelbeenderen) → buik en borstkas zetten zoveel mogelijk uit
- Adem weer heel rustig uit → aandacht van schouders naar onderbuik
- Kan prettig zijn om een ballon in je buik te visualiseren (of voelen) die zich tijdens IA uitzet en leegloopt tijdens UA



Kernademhaling – techniek



- **Concentreer je nu op het einde van je UA**
 - Adem niet gelijk weer in → neem pauze
 - In pauze: span je buikspieren aan, breng je buik naar je ruggengraat en kantel je bekkenbodem
 - concentreer je op je kracht & focus op je onderbuik
- **Einde pauze → IA begint → ontspan je spieren & bekkenbodem → buik zet uit**
- **Adem verder in → aandacht van buik naar schouders → vul ballon**
- **Tijdens UA ontspan je → aandacht terug richting onderbuik en bekkenbodem**
- **Herhaal of adem een paar keer in je eigen normale ademritme en herhaal daarna**



Hart openen



- Door deze techniek kun je fysiek ruimte ervaren in je borstgebied (hart)
- Met deze oefening kun je leren je hart te openen (metaforisch) → je kunt dan ervaren dat je in staat bent meer liefde, begrip en mededogen voor jezelf en anderen te tonen
- Hoe meer open je hart is, hoe makkelijker het is om het verleden te accepteren en hoe minder je anderen de schuld geeft



Hart openen



- Door de adem gericht naar het hartgebied te brengen, kun je je hart bevrijden, zorgt het verleden voor zichzelf en kunnen oude emoties vrij gelaten worden
- Hart openen heeft te maken met kwetsbaarheid (ook door de open houding waarin we gaan liggen)
- Ook heeft het te maken met het kunnen geven en ontvangen van liefde
- Hart kan gesloten zijn → gevoelens die niet prettig zijn hoeven niet meer gevoeld te worden
 - Deze oefening kan hierbij helpen



Hart openen – techniek

- De techniek kan alleen liggend worden uitgevoerd
- Leg een strak opgerolde deken of handdoek naast je neer
- Ga op je rug liggen met de handdoek of deken vlak onder je schouderbladen: hoofd en schouders moeten comfortabel aan één kant van de handdoek liggen, onderrug en benen aan de andere kant
- Als het onbehaaglijk voelt, maak je de rol dunner



Hart openen – techniek

- Leg je armen naast je (schouderhoogte) met ellebogen gebogen in een rechte hoek en handen omhoog naast je hoofd
 - Als tijdens de oefening je armen onbehaaglijk aanvoelen, leg dan je armen ontspannen aan weerszijden van je lichaam
- Sluit je ogen
- Adem in en uit door je neus → observeer wat er in je lijf gebeurt met rolletje onder je rug
- Einde van een UA: span je buikspieren aan en trek je navel richting je ruggengraat



Hart openen – techniek

- Tijdens IA: blijf je buik inhouden en spieren aanspannen (buik mag wel iets uitzetten) → adem zal zich in borst en het bovenste deel rug bewegen → ribbenkast komt omhoog
- Bij UA: laat spanning in je buik weer iets los (niet helemaal)
- Einde UA: concentreer je weer op intrekken van je buik
- Stuur adem naar gebieden die gespannen aanvoelen en vastzitten → met de adem masseer je je lichaam van binnen en er wordt ruimte gecreëerd

