



Breathfulness gaat ervan uit dat:

1. in ieder mens een **zelfgenezend vermogen** aanwezig is.
 2. de mens een **holistisch** wezen is: d.w.z. een fysiek lichaam, emoties/gevoelens, gedachten en een ziel heeft.
 3. een ieder als taak heeft om **zelf de verantwoordelijkheid te nemen** voor zijn/haar welzijn.
- Voor optimale levenskwaliteit en/of *blijvend* herstel is aandacht voor deze aspecten belangrijk.

Breathfulness geeft bewustwording over en (adem)oefeningen aandacht aan **4 pijlers** (ademhaling – voeding – beweging – ontspanning) om de bovenstaande uitgangspunten te ondersteunen en de levensenergie (levenskracht en levensvreugde) beter te laten doorstromen. De pijler **ademhaling** is de belangrijkste factor, omdat

1. het de meest noodzakelijke energievoorziening voor je lichaam is: 80% van zijn brandstof (levensenergie) wil het halen uit de ademhaling en maximaal 20% kan uit voeding gehaald worden.
2. de manier van ademen direct verbonden is met de manier waarop je het leven ervaart:
 - er adempatronen zijn die de energietoevoer beperken, waardoor spanning, pijn en stress in je lichaam toenemen; het beperkende adempatroon maakt je ontvankelijker voor belastende invloeden, prikkels en ziektekiemen.
 - bij een optimale, vrije en volledige ademhaling de energietoevoer verruimd wordt, met als gevolg dat je lichaam beter kan functioneren, je weerbaarheid toeneemt en ongunstige invloeden, prikkels en ziektekiemen minder tot niet binnenkomen.
3. je ademhaling dé verbindende schakel is tussen lichaam en geest (tussen het fysieke, emotionele, mentale en spirituele) en een optimalere manier van ademen een gunstig effect heeft op deze gebieden. Ze worden door het toepassen van de harmoniserende ademhaling op een diep niveau aangeraakt, waardoor een duurzame vorm van zelfheling plaatsvindt. Hiervoor zijn meestal meerdere sessies nodig, omdat de bewustwording en het zelfgenezingsproces ‘in laagjes’ te werk gaat.

Breathfulnesscoaching houdt onder andere het volgende in:

- begeleiding en coaching vanuit de 4 pijlers om bewustwording en versterking van het zelfgenezend vermogen van je lichaam en optimalisering van je ademhaling te realiseren. De Breathfulnesscoach laat je kracht ervaren om voedende keuzes te maken op het gebied van voeding, beweging en ontspanning.
- begeleiding en coaching in het herkennen en vrijmaken van blokkerende en beperkende gedachten (patronen), naar het nemen van zelfverantwoordelijkheid en het zien van je eigen keuzevrijheid. De Breathfulnesscoach helpt je in het benutten van keuzemogelijkheden door het creëren van heldere, bekrachtigende gedachten en focus, met gebruikmaking van je innerlijke wilskracht.
- begeleiding en coaching om bewustwording te creëren die helpt om vastgezette energie om te zetten naar een vrije stroom van energie en een vrije expressie van gevoelens, emoties en beleving. De Breathfulnesscoach geeft inzicht in de verhouding tussen de mannelijke en vrouwelijke energie en hoe je dit vorm kunt geven.
- begeleiding en coaching om verbanden en prioriteiten te zien tussen de verschillende gebieden van je totale menszijn. De Breathfulnesscoach vertaalt deze naar praktische tips om het in je dagelijks leven toe te passen. Je krijgt bewustwording om te stoppen met strijden tegen wat er nu is, is gebeurd of juist niet is gebeurd is; om tot acceptatie en aanvaarding over te gaan. Dit geeft innerlijke rust, balans en creëert de basis om te leven vanuit hart en ziel.

Enkele praktische tips m.b.t. de pijler ademhaling:

1. als je je moe en overprikkeld voelt, neem dan tijd en ruimte voor jezelf en je ademhaling. Door enkele minuten bewust toepassen van een rustige middenrifademhaling, waarbij in- en uitademen in een natuurlijke flow gaat, ontstaat rust en balans. Vaak helpt het om een hand op je onderbuik te leggen om te voelen dat je buik bij de inademing omhoogkomt.
2. spanning, pijn en emoties leiden vaak tot de onbewuste reactie van minder ademen of even stoppen met ademen. Echter, daardoor neemt juist het spanningsveld toe. Als je spanning voelt of waarneemt, let er dan op om toch de ademhaling open te houden en bewust door te blijven ademen.



3. piekeren en bewust ademen gaan niet samen. Piekeren beperkt de ademhaling en daarmee ook de toevoer van zuurstof naar je hersenen. Bewust aandacht voor de harmoniserende ademhaling brengt meer zuurstof naar je hersenen en creëert daarmee rust, helderheid, focus en balans.
4. voor het slapengaan én voor het opstaan heel bewust een aantal buikademhalingen doen (zowel staand naast je bed als liggend op je bed); gecombineerd met positieve en dankbare gedachten versterkt je innerlijke kracht.
5. om beter in slaap te kunnen komen is het advies om korte tijd rustig en bewust in- en uit te ademen met de cadans van de harmoniserende ademhaling. Je kunt ook de volgende rustige ademhaling gebruiken: bij *laaaaaat* adem je in en bij *gaaaaaan* adem je uit. Blijf dit herhalen terwijl je rustig in- en uitademt.

Enkele algemene aandachtspunten m.b.t. de pijler voeding:

- drink voldoende zuiver (bron)water (1,5 tot 2 liter per dag);
- beperk zwarte thee en koffie (bij voorkeur niet gebruiken na 16.00 u);
- gebruik zoveel mogelijk verse (biologische) groenten en fruit;
- wees zeer matig met suikers en vermijd vlees;
- vermijd kunstmatige zoetstoffen (of dranken waarin deze stoffen zitten);
- gebruik natuurlijke oliën en vetten (hoe minder bewerkt is meestal beter); bijvoorbeeld allerlei soorten noten, zonnebloempitten, pompoenpitten. Eet zo weinig mogelijk voeding uit magnetron i.v.m. de straling; het voedt fysiek, maar de geestelijke energie is weg! (Ook babyvoeding niet in magnetron opwarmen!);
- voel wat je lichaam werkelijk nodig heeft en luister hiernaar;
- eet traag, kauw goed en eet met aandacht, liefde en dankbaarheid voor het voedsel;
- drink zo weinig mogelijk *tijdens* het eten; dit verdunt teveel de spijsverteringssappen; drink liever een half uur vóór de maaltijd twee glazen water, om zo de maagsappen voor te bereiden op de maaltijd.



Enkele algemene aandachtspunten m.b.t. de pijlers beweging en ontspanning:

1. zorg dagelijks voor actieve lichaamsbeweging (fietsen, trap nemen, wandelen, sporten, etc.);
2. wees aanwezig in je lichaam, geniet van wat je lichaam kan en veroordeel het niet als het eens minder goed gaat. Laat tijdens het bewegen je denken los en voel je lichaam;
3. neem tijd voor ontspanning: doe datgene wat je nodig hebt om je volledig rustig en vrij te voelen. Geef aan je gezinsleden aan dat je tijd nodig hebt voor jezelf: bijvoorbeeld als je van het werk thuiskomt, je eerst 20 minuten voor jezelf neemt of tijd voor rust die je nodig hebt (tevens geef je zo ook aan je kinderen een goed voorbeeld van wat voor jezelf zorgen is).



Luister terwijl je lichaam fluistert, wacht niet tot het schreeuwt.

Het zelfgenezend vermogen – je levensenergie – stroomt beter naarmate:

1. je ademhaling meer open en vrij is;
2. emotionele en mentale belastende ervaringen uit het verleden in balans komen door het proces van herkennen, erkennen en veranderen (mede door bewustwording en harmoniserende ademen);
3. de verbinding met al wat is en het leven in het nu krachtiger ervaren wordt;
4. er meer liefde, aandacht en waardering is voor jezelf, voor je lichaam, voor je cellen, voor alles wat al in jou aanwezig is!

Belangrijkste tip: door zelfliefde, bewustwording en de harmoniserende ademhaling ontstaat een betere, vollere energiedoorstroming in de hersenen, weefsels en meridianen, waardoor de positieve effecten zo diepgaand zijn.

Meer info op www.breathfulness.nl

met in de webwinkel boeken met uitgebreide informatie over Breathfulness, met ademhalings-/bewustwordingsoefeningen en praktische tips (o.a. voor verbeteren van de slaapkwaliteit). Ook in de webwinkel informatie over de Breathfulness APP met begeleide ademsessies en meditatieën en praktische tips om het harmoniserend ademen thuis toe te passen.

Daarnaast op deze website een compleet agenda overzicht met alle activiteiten op een rij en stellen de Breathfulnesscoaches zich voor. Lees ook de (wetenschappelijke) onderzoeken over de duurzame effecten van Breathfulness.

