

## Interview van Nikki – The Breathwork Movement – met Jacquélien en Marco

Ook al is het een vrij beroep, ademcoach worden doe je niet zomaar. Een goede, gedegen ademcoachopleiding is hiervoor van groot belang. En een juiste keuze voor een opleiding maken, als je ademcoach wilt worden, is dan ook erg belangrijk.

Er is alleen veel aanbod! En dat maakt het soms lastig kiezen. The Breathwork Movement wil jou daarom helpen door een beeld te schetsen van de personen achter de diverse ademopleidingen, en uit te leggen wat de diverse ademopleidingen precies inhouden. Want ze zijn immers allemaal anders, en allemaal uniek. Zo kan jij uiteindelijk een betere keuze maken.

In dit artikel maak je kennis met Jacquélien en Marco de Jager, grondleggers van de Breathfulness methode, en leer je alles over de opleiding tot Breathfulness coach.

***Het unieke aan de Breathfulness opleiding is de combinatie van zielswerk, traumawerk, ademwerk en lichaamswerk.***

— Jacquélien en Marco de Jager

## Jacquélien en Marco de Jager - Breathfulness methode



Jacquélien en Marco de Jager zijn de grondleggers van de Breathfulness methode. Breathfulness is, zoals ze zelf mooi uitleggen, 'een handboek voor een beziel, vreugdevol en authentiek leven'. Het is een combinatie van coaching en bewustwording over de adem én het leven. Want adem is leven, en Breathfulness staat voor de volheid van de adem, dus ook voor de volheid van het leven.

De Breathfulness opleiding is dan ook veel meer dan alleen een ademopleiding. Ja, de opleiding neemt je tot in detail mee in de adem, maar ook in het leven zelf. Een belangrijk deel van de opleiding is het doorgronden van levensprocessen en alle levensfasen die je als mens doorloopt. Jacquélien en Marco inspireren en trainen dan ook vanuit een grote passie voor het leven, hun levenservaringen en de opgedane kennis, mede vanuit hun jarenlange werkervaring in het werkveld van de complementaire gezondheidszorg.

*Wat is Jacquéliens en Marco's kijk op het ademcoachingsvak, en hoe ziet hun Breathfulness opleiding eruit? Ontdek het hier.*

## ***Ademcoaching gaat voor ons niet alleen over het fysieke ademen, maar echt over het leven.***

*Wat is volgens jullie een goede ademcoach?*

“Ademcoaching is bewustwording geven over iemands adempatroon en ondersteuning bieden om de ademhaling op een helende manier te leren gebruiken. Ademen is leven, en leven is ademen. Het is onlosmakelijk met elkaar verbonden, de adem is de brug tussen lichaam, geest en ziel. Een goede ademcoach kijkt dus verder dan alleen naar een ademtechniek. Hij of zij is als het ware een levensbegeleider.

Ademcoaching gaat voor ons niet alleen over het fysieke ademen, maar echt over het leven. Een adempatroon laat precies zien hoe je in het leven staat, welke thematieken er (nog) spelen, hoe je omgaat met stress en ontspanning en hoe je open staat voor vreugde, vervulling en bezieling.

Het is niet de vraag óf je ademt (autonome aansturing), maar hóe je ademt (willekeurige aansturing). De autonome aansturing van de adem zorgt er bijvoorbeeld voor dat je 's nachts kunt slapen en toch blijft ademen. Dit noemen wij een bezielde ademhaling: die voortkomt uit je essentie, uit de natuurlijke 'zin' om het leven op aarde te leven. De willekeurige aansturing van je ademhaling wordt beïnvloed door het cognitieve brein, oftewel je gedachten en overtuigingen, en het limbische, emotionele brein: je gevoelswereld en je levenservaringen. Het cognitieve en emotionele brein zijn samen verantwoordelijk voor de vorming van je persoonlijkheid: hoe je omgaat met tegenslag, pijn en verwondingen en alles wat er op je levenspad komt, kortom: hoe je in het leven staat. Dit wordt allemaal zichtbaar weergegeven in iemands adempatroon.

Een goede ademcoach kan een adempatroon herkennen en de brug slaan naar het dagelijks leven van de coachee, én kan hem of haar begeleiden bij een ademervaring om bepaalde patronen te overstijgen, ook als dit zeer intens is. Goede ademcoaching omvat mentale coaching én energetisch, ziels- en lichaamswerk. Je moet zowel met de ziel als met de menselijke persoonlijkheid kunnen werken. Hiervoor heeft de coach intuïtieve en invoelende kwaliteiten nodig, moet levensprocessen kunnen doorgronden en tools voor lichaamswerk op een goede manier kunnen toepassen.”

## ***Een belangrijk deel van de opleiding is het doorgronden van levensprocessen en alle levensfasen die je als mens doorloopt.***

*Wat leer je in de Breathfulness ademopleiding?*

“Met de Breathfulness opleiding word je een specialist in het begeleiden van coachees naar een optimale ademhaling. Je leert adempatronen herkennen, begrijpen, vertalen naar het dagelijks leven, en je ontwikkelt tools om de ademhaling te optimaliseren.

Daarnaast is een belangrijk deel van onze opleiding het doorgronden van het leven. Als deelnemer aan de opleiding vergaar je allerlei inzichten over je eigen levensloop en krijg je bovendien hele complete informatie over alle levensfasen die je als mens doorloopt. Denk aan het zielsbesluit en het geboorteproces, de kindertijd, puberteit, jongvolwassenheid en de verschillende fasen van volwassenheid.

Als kapstok voor het begrijpen van de levensfasen en levensprocessen hebben we een extra dimensie ontwikkeld bij het enneagram, die zich van de negen persoonlijkheidstypes onderscheidt, namelijk de levensfasen. Ons model helpt je om verbanden te zien tussen elke levensfase en ondersteunt je persoonlijkheid om emotionele blokkades, belemmeringen, familieverstrikkingen of trauma's in elke

levensfase helder te krijgen en te doorleven. En beperkende gedachten en overtuigingen om te zetten in bekrachtigende gedachten en overtuigingen. Zo kun je je weer gaan herinneren wie je in essentie bent en waar je 'warm voor loopt', waar je innerlijke vuur van aangaat.

De Breathfulness opleiding bestaat uit 15 modules van 3 dagen, met een doorlooptijd van 1,5 jaar. Zo heb je voldoende tijd om alles in jezelf te integreren en is de opleiding niet alleen een professionele, maar ook een persoonlijke verrijking. In de eerste vijf modules wordt de basis van het ademwerk gelegd. Daarna doorgrond en ervaar je de belangrijke thematieken van de verschillende levensfasen. Per module (vanaf module zes) ga je met één levensfase de diepte in en maak je ook de koppeling met het ademwerk. De tools die je als ademcoach verzamelt, worden zo steeds verder uitgebreid. Alles wordt praktisch toepasbaar gemaakt en ook aangevuld met diverse coachtools uit onder andere NLP en familie opstellingen / systemisch werk. Ondersteuning voor de opleiding zijn ook de vijf boeken die we geschreven hebben over Breathfulness, onder andere Het handboek voor een vreugdevol en authentiek leven, Het is tijd om allemaal te gaan puberen en Heling en harmonie door de adem.

Een belangrijke pijler tijdens de opleiding is het doen. Tijdens elke module is er ruimte voor het geven en ontvangen van een ademsessie of coachoefening. Ook organiseren we workshopavonden waardoor je als deelnemer van de opleiding ervaring opdoet met het begeleiden van meerdere ademsessies en/of meerdere coachees tegelijk. Als je de opleiding volgt, heb je bovendien de mogelijkheid als coach mee te gaan tijdens onze retreatweken. Ook op die manier doe je een hoop praktijkervaring op, ook als het gaat om groepsprocessen. Aan het eind van de opleiding, heb je dus niet alleen inhoudelijk, maar ook praktisch heel veel kennis verzameld."

***Door alles wat we eerder deden los te laten, kon er ruimte ontstaan om het nieuwe te ontvangen. In 2012 kondigde Breathfulness zich aan vanuit een inspiratie. Een nieuwe naam, een nieuw begin.***



*Is er een speciale ademtechniek die centraal staat bij Breathfulness?*

"Binnen Breathfulness gebruiken we de 'harmoniserende ademhaling'. Dit is een langzame, verbonden ademhaling, gebaseerd op de natuurlijke beweging van de primaire ademhalingsspieren. Door het rustige ritme van verbonden in- en uitademen wordt het zenuwstelsel niet overprikkeld en kun je bewust aanwezig blijven bij de spanning, én blijven ademen.

Juist door het rustige ritme kan het lichaam zich gaan ontspannen en ontstaat er een dieptewerking, waardoor lang vastgezette emoties en trauma's weer vrijgegeven kunnen worden en de harmonie in het lichaam zich herstelt. Het lichaam krijgt zo de tijd om tot op celniveau het helingsproces te doen. Niet door er hard voor te werken of 'er doorheen te moeten', maar door met zachtheid aanwezig te blijven met wat zich aandient. Deze manier van ademen is ook zeer geschikt voor mensen met een (over)gevoelig zenuwstelsel. Ons boek 'Heling en harmonie door de adem' legt meer uit over harmoniserend ademen."

*Hoe zijn jullie tot de Breathfulness methode gekomen?*

"Onze eerste eigen bewuste ademervaring in 2002 was, zoals ze zeggen, een gamechanger. Het ging veel verder dan het fysieke, het was een echte zielservaring die ons op het pad heeft gebracht naar waar we nu staan. Als dit met ons kon gebeuren, konden we niet anders dan dit met de wereld delen.

Vanaf dat moment zijn we ruim tien jaar op ontdekkingstocht gegaan door diverse ademvormen. Tot 2010 hebben wij veel gedaan met Transformational Breath. In 2003 werden we ook naar Afrika 'getrokken' en hebben we met regelmaat ademsessies, workshops en retreats gegeven in de sloppenwijken van Nairobi. Het ademwerk dat wij in Kenia hebben mogen doen, hebben we ervaren als een enorme groei en verrijking voor ons eigen leven. Mensen werkelijk mogen ontmoeten met de adem als universele taal, en voelen dat barrières zoals woordentaal, cultuur, leefomstandigheden en huidskleur helemaal wegvallen, heeft diepe indruk op ons gemaakt.

In 2010 kregen we innerlijke signalen om alles wat we op dat moment deden los te laten, zelfs Transformational Breath en ons werk in Afrika. Het was moeilijk en spannend om deze stap te zetten, zonder te weten waar het naartoe zou leiden, maar toch hebben we onze impuls gevolgd. We voelden dat er iets nieuws op ons pad zou komen, maar daarvoor moesten we eerst in een leegte durven stappen, in het niet weten. En ook al was er soms twijfel, het voelde voor ons niet echt als leegte maar als ruimte maken voor... waardoor we het nieuwe konden gaan ontvangen. Dat gebeurde in 2012 toen Breathfulness zich aankondigde vanuit een inspiratie. Een nieuwe naam, een nieuw begin.

In Breathfulness konden we al onze kennis, ervaringen en (levens)wijsheid vormgeven als nieuw concept. Breathfulness is als het ware bij ons 'geboren'. Het Breathfulness harmoniserend ademen heeft de adem teruggebracht naar een natuurlijke vorm van optimaal ademen. Het ademwerk werd samen met het enneagram en de levensfasen als kapstok een mooi organisch geheel. Gezien de enorme omvang heeft het een aantal jaar nodig gehad om te rijpen. We zijn het steeds verder gaan verdiepen vanuit het geloof dat alle levensvragen te beantwoorden zijn met dit vernieuwde, visuele enneagram model. Tot op de dag van vandaag is dat nog steeds uitgekomen. Breathfulness is de volheid van de adem. Adem is leven, dus is het de volheid van het leven.

Het doorlopen van de levensfasen is de belangrijkste reden dat de opleiding bestaat uit maar liefst 15 modules: om zowel het ademen als het leven, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel te doorgronden. Deelnemers die al veel workshops of opleidingen hebben gevolgd ervaren geen doublures, maar vinden het juist een verrijking en verdieping van hun eerdere opleiding(en). Verbanden worden duidelijk. Zoals een van de deelnemers mooi verwoordde:

*'Al jaren gebruik ik bewust mijn ademhaling om mezelf emotioneel en fysiek fit te houden. Breathfulness heeft aan mijn ademwerk echt een extra dimensie toegevoegd. Het heeft me geholpen antwoorden te vinden op levensvragen, op een manier die eigenlijk niet in woorden te vatten is. Breathfulness heeft me geholpen om dichterbij mijn ware zelf, mijn zachte ik, te komen.'*

## **Breathfulness, in combinatie met de levensfasen, is voor ons een handboek voor een vreugdevol en authentiek leven.**

*Wat onderscheidt de Breathfulness opleiding van andere ademcoachopleidingen?*

"Het unieke aan de Breathfulness opleiding is de combinatie van zielswerk, levenswerk, ademwerk en lichaamswerk. Alle aspecten zijn betrokken, en ook met de verschillende coachingstools waarmee we werken – denk aan NLP, opstellingen/systemisch werk, HSP en intuïtieve ontwikkeling, communicatie tools en het enneagram als persoonlijkheidsmodel en procesmodel – leggen we verbanden met het ademwerk. Ook gaan we in op relevante (levens)thema's als een andere kijk op ziekte, spreken vanuit je hart, het geboorteproces, hooggevoeligheid en het proces van vergeving. Je leert dus niet alleen het toepassen van een ademtechniek, maar ontwikkelt de vaardigheid om te kijken naar wat de oorzaak is van een niet optimaal adempatroon, om vervolgens een veilige bedding te kunnen bieden om vanuit zachtheid en liefde samen met de coachee verandering aan te kunnen brengen. Een van onze deelnemers verwoordde het mooi:

*'Breathfulness brengt echt verdieping, waar andere coachings- of therapievormen stoppen.'*

De uitkomst van de opleiding is een bredere kijk op jezelf en op het leven – vanuit je ziel en persoonlijkheid - waardoor je veel beter om kunt gaan met alle levensprocessen die zich aandienen in je leven. We richten ons niet op een vastomlijnd model als coach met vele protocollen, maar juist op het vrijmaken en ontplooiën van je authentieke zelf. Zodat je vanuit je ware zelf je (intuïtieve) kwaliteiten kunt inzetten en neutraal in het moment kunt afstemmen op wat voor je coachee nodig is.

Voor ons is Breathfulness, in combinatie met de levensfasen, een handboek voor een vreugdevol en authentiek leven. Het (visuele) model van de levensfasen is een enorm waardevolle tool om het leven helder en begrijpelijk te maken en geeft antwoorden op alle levensvragen. Het model houdt onszelf ook nieuwsgierig en open voor groei, en daarmee blijft Breathfulness dynamisch.

Mensen komen bewust - en onbewust - naar ons toe vanwege de brede, totaalaanpak. De brede bedding waarin het ademwerk zijn plek heeft. Daarnaast is er ook begeleiding in de vorm van het mentorschap: individuele support en een klankbord tussen de modules door. Onbewust is het de ziel, die Breathfulness op iemands pad brengt. Een diep verlangen naar thuiskomen in zichzelf, de zingeving in het leven terugvinden en opnieuw betekenisvol worden. Mensen die moe zijn van het (vele) zoeken en eraan toe zijn om bij de kern te komen. De Breathfulness opleiding is een diepte-investering met een langetermijneffect. Iets wat een aantal van onze deelnemers ook teruggeven:

*'Ik weet nu dat de investering gezien de omvang van de opleiding niet duur is. Andere opleidingen lijken goedkoper, maar zijn vele malen korter en daarmee toch duurder. Het gaat niet alleen over het ademen, het gaat over het leven én het ademen. Een grote pré die ik ervaar is dat ik al na de tweede module het geleerde kan toepassen in mijn praktijk, waardoor ik vanaf dat moment de opleiding al begon terug te verdienen. Dankzij dit alles, samen met de groei die ik zelf ervaar, vind ik het de beste investering die ik ooit gedaan heb.'*

*'De opleiding is super compleet met invalshoeken die je bij een reguliere coachopleiding niet meekrijgt. Het is een reis waarin je jezelf heel goed leert kennen, waarin veel wordt gedeeld, gehuild, maar vooral*



*ook wordt gelachen. Ik ben mezelf wel honderd keer tegengekomen, maar ben er in alle gevallen sterker uitgekomen en ik had het voor geen goud willen missen. Ik voel me zekerder, gelukkiger en sta volledig in mijn kracht. Alleen daarom al raad ik iedereen die hiernaar op zoek is aan om de opleiding te volgen.'*

*'Ik gun het echt iedereen. Je gaat op een reis naar binnen, naar je essentie. Je leert je leven niet alleen te begrijpen en haar dualiteit te doorzien, maar het dankzij de adem te doorvoelen op een zachte, liefdevolle manier. Met deze ervaring kun je anderen ook inspireren en begeleiden. Deze opleiding is niet te vergelijken met welke opleiding of managementcursus dan ook, die ik ooit heb gevolgd. Door de Breathfulness opleiding ervaarde ik meer en meer dat er een hele wereld achter mijn waarheid, overtuigingen en gedachten bestond. Hoe ik mijzelf soms onbewust vastgezet heb door gebeurtenissen in mijn leven. En hoe sterk dat invloed heeft gehad op mijn lichaam, vreugde en levensenergie. Dankzij de adem creëer ik nu rust, ontspanning en ruimte, druk ik mijn gevoel niet weg met mijn hoofd en gebruik ik het juist om te snappen wat er leeft en keuzes te maken vanuit vertrouwen. Wat er ook gebeurt!'*

### **Als je de 'ja' voelt, is het de opleiding voor jou.**

*Als je je oriënteert op een ademopleiding, waar moet je dan rekening mee houden of op letten?*

"Er zijn vele opleidingen die je kunt gaan volgen. Om te weten welke opleiding goed bij jou aansluit, adviseren we om te voelen hoe het met je resoneert. Ga in dialoog met de stem van je hart. Waar ga je op aan? Welke verrijking zoek je? Waar raak je van in vervulling?"

Ons advies is ook: durf te 'springen' in het onbekende, ook al is het spannend. We weten hoe het voelt en wat het je oplevert. En: neem je eerste impuls, je onderbuik- en hartgevoel, ook serieus, niet alleen je mind die met argumenten komt. Als je de 'ja' voelt, is het een opleiding voor jou."

---

**Jacquelien en Marco de Jager | Breathfulness opleiding**

**Met dank aan Nikki van der Velden, The Breathwork Movement.**



**Breathfulness®**