



Meer vitaliteit en minder stress door een gezondere ademhaling

'ALS JE INZICHT KRIJGT IN HOE JE ADEMT, KUN JE ER INVLOED OP UITOEFENEN'

door **Judith Kloppenburg**

Ademen is leven en leven is ademen. Dat klinkt wellicht als een open deur, maar niets is minder waar, weet Jacqueliën de Jager, samen met haar partner Marco eigenaar van ademexpertisecentrum Breathfulness. "Want letterlijk door te ademen leef je en wanneer je gezond ademt, voel je je vitaal (levendig)."



Toch hebben maar weinig mensen een gezonde ademhaling, weet ze. "Te hoog, te snel, te weinig vanuit de buik.

Ongemerkt geeft dit de hele dag door een opgejaagd gevoel, wat zorgt voor een weglek van energie en de aanmaak van stresshormonen." Een vicieuze cirkel als het ware. "Die je kunt doorbreken door bewust te worden van hoe je ademt", vertelt Jacqueliën. "Want als je inzicht krijgt in hoe je ademt, kun je er invloed op uitoefenen. Door regelmatig met je aandacht naar de ademhaling te gaan, en je lichaam letterlijk tot rust te brengen, creëer je een structurele oplossing."

Patronen doorbreken

Dat betekent niet alleen een paar keer per dag wat ademhalingsoefeningen doen, nuanceert ze. "Uiteraard helpen deze je, maar wanneer je écht beter wil leren ademen en dit wil houden, is meer kennis over bewust ademen nodig." Behalve dat er verschillende technieken beschikbaar zijn -en welke zijn nu specifiek voor jou de juiste?-, geeft inzicht in ademhaling namelijk eveneens inzicht in (levens)patronen, legt ze uit. "En juist dit inzicht gaat je helpen om gewoontes te veranderen."

Beter grenzen aangeven

Vaak denken we dat stress iets tijdelijks is, vertelt ze. "Het is druk

op het werk. Maar negen van de tien keer ligt er van alles aan ten grondslag. Onverwerkte emoties, die de manier waarop je lichaam op dagelijkse zaken reageert in stand houden. Bovendien is de zorgsector aan continue druk onderworpen, dus gaat de factor 'tijdelijk' überhaupt niet op."

Bewustwording in ademhaling geeft dan ook eveneens inzicht in hoe je met zaken om gaat. "En deze bewustwording gaat je helpen om beter grenzen aan te geven en behoeften beter kenbaar te maken. Waardoor je dagelijkse werkzaamheden weer meer gaan aansluiten op je ambitie."

Focus op jezelf en je ademhaling zorgt voor betere concentratie en maakt je bovendien opener voor de samenwerking met anderen, vertelt ze tot slot. "Dat klinkt wellicht tegenstrijdig, maar door rust in je lijf en je brein te brengen, krijg je meer aandacht voor wat er om je heen gebeurt. Waardoor je patiënten beter kunt begeleiden en als zorgteam beter functioneert."



Breathfulness biedt verschillende opleidingen, masterclasses, workshops en retraites voor zorgprofessionals om meer inzicht te krijgen in ademhalingspatronen. Ook hebben Jacqueliën en Marco een app ontwikkeld om je te ondersteunen in de dagelijkse praktijk. Voor meer informatie: www.breathfulness.nl

Boeketip: Heling en harmonie door de adem te bestellen via bol.com.