

“Je ademhaling is een geweldige graadmeter om te zien hoe het vanbinnen met je is”



Ademhaling speelt een cruciale rol in de gezondheid en het welzijn van ons lichaam. Een goede ademhaling zorgt ervoor dat we ons fit, vitaal en ontspannen voelen en minder last hebben van verschillende gezondheidsklachten. Maar wat maakt een ademhaling goed of slecht? En waarom ben je daar als HSP extra gevoelig voor? Ademcoach en Wim Hof-instructeur Heleen Ytsma leert HSP's hoe ze optimaal kunnen ademen voor meer balans en een betere gezondheid.

Een goede ademhaling betekent dat je je longen gebruikt waarvoor ze bedoeld zijn: het lichaam voorzien van voldoende energie en het uitademen van afvalstoffen. Een goede ademhaling in rust is rustig en kalm en komt voornamelijk vanuit de buik. Bovendien adem je door je neus wanneer je op de juiste manier ademt. Goed ademen betekent ook dat je lichaam optimaal herstelt, en voor veel ziektes kan beter ademen de sleutel zijn naar meer gezondheid.

Minder dan tien keer

Een gezonde ademhaling gebeurt met een frequentie van minder dan tien ademhalingen per minuut. Een optimale ademhaling is zelfs rond de zes à acht ademhalingen per minuut. De meeste mensen ademen echter veel

sneller dan nodig is. Al is dit natuurlijk afhankelijk van wat je aan het doen bent. Als je rustig op de bank ligt, dan is je ademhaling vanzelfsprekend een stuk langzamer dan wanneer je aan het hardlopen bent. Bij inspanning versnelt je ademhaling, dat is logisch, maar in rust zou je ademhaling weer terug moeten gaan naar minder dan tien keer per minuut. Met een goede ademhaling voel je je energiek, zit je goed in je vel en kun je stress goed hanteren. Je lichaam voelt ontspannen en vitaal aan.

Te snel en te kort

Er wordt gezegd dat zeventig procent van de mensen op een verkeerde manier ademt. Een slechte ademhaling is te hoog, oppervlakkig of te snel in verhouding tot de inspanning die je levert. Emoties kun je vastzetten in je

ademhaling en dat voel je. De ademhaling komt niet vanuit je buik, maar hoog vanuit je borst. Een veelvoorkomende fout is te veel ademen, waarbij je de lucht inademt maar die niet volledig benut. Dit fenomeen wordt vaak geactiveerd door ons oerbrein wanneer we ons gestrest of gespannen voelen, omdat het brein denkt dat we ons in



Een optimale ademhaling telt rond de zes à acht ademhalingen per minuut

een gevaarlijke situatie bevinden en moet vechten of vluchten.

Wanneer we gestrest zijn, versnelt onze ademhaling automatisch en wordt deze oppervlakkiger. Dit zorgt ervoor dat het middenrif, een belangrijke spier die verantwoordelijk is voor de ademhaling, niet goed meer naar beneden beweegt richting de buik. In plaats daarvan wordt de ademhaling beperkt tot de bovenste regionen van de longen.

Flinke impact

Verkeerd ademen kan een flinke impact hebben op ons lijf en ons hoofd. Veel voorkomende klachten zijn bijvoorbeeld: Hyperventilatie Stressgerelateerde klachten zoals angst, depressie, nervositeit en prikkelbaarheid



Eigenlijk zijn HSP's echte 'stresskippen'

Vermoeidheid
 Spierspanning
 Slechte concentratie
 Slapeloosheid
 Spijsverteringsproblemen
 Hoofdpijn en duizeligheid
 Verzwakt immuunsysteem
 Stemproblemen

Als HSP ben je gevoeliger voor zintuiglijke prikkels, omdat jouw zenuwstelsel intenser reageert op stimuli. Een hoogsensitief persoon heeft daardoor eerder last van stress. Het lichaam heeft dan de neiging om een stressreacties te vertonen, zoals een snelle, hoge en onrustige ademhaling. Eigenlijk zijn HSP's echte 'stresskippen'. Dat klinkt misschien onaardig, maar als je jezelf met liefdevolle humor waarneemt, ontspan je sneller als je weer in de stress 'vliegt'. Wanneer je weet dat je sneller 'aan' staat, dan is het reuzefijn om tools in handen te hebben om tot rust te komen.

Hartslag verlagen

Je ademhaling is een geweldige graadmeter om te zien hoe het vanbinnen met je is. Is je adem snel, onrustig en hoog terwijl je niet veel doet, dan is er sprake van een stressor. De kunst is dan om jezelf eerlijk aan te kijken en te veranderen wat nodig is. Want de adem heeft effect op je hele lichaam en je geest. Je kunt je gedachten kalmeren door je ademhaling tot rust te brengen. Je verlaagt namelijk de hartslag door rustiger te ademen. Daarmee heb je direct invloed op je brein en je zenuwstelsel waardoor je tot rust komt.

Niets dan voordelen

Een goede ademhaling kan voor hoogsensatieve mensen enorm veel voordelen opleveren:

Meer energie en stress en spanning herkennen

Dankzij een betere ademhaling zijn HSP's zich er bewuster van wanneer ze gestrest of gespannen zijn. En dat is handig, want dan kunnen ze er veel effectiever mee omgaan. Goed weten wat je kunt doen als je stress en spanning ervaart, is een enorme zegen.

Voel je sterk en in control

Door je ademhaling te beheersen kun je dus ook je lichaam en geest beïnvloeden. HSP's voelen daardoor dat ze echt in hun kracht staan en de touwtjes in handen hebben. Dat geeft een diep gevoel van zekerheid, veilig-

heid en vertrouwen. En juist die dingen brengen jou bij jezelf en bij je kracht.

Een bredere blik

Als je gestrest bent, gaat je brein vaak op slot en zie je alleen maar het probleem voor je. Maar als je rustiger ademt, kan je brein relaxen en krijg je een bredere blik op de situatie. Dan zie je pas echt wat er aan de hand is en vind je makkelijker een oplossing.

In verbinding met jezelf

Door dieper naar de buik te ademen, kunnen HSP's sneller in contact komen met hun innerlijke zelf. Daardoor kunnen ze beter reageren op prikkels en situaties. Lekker rustig en kalm ademen, zorgt voor ontspanning en helpt bij het maken van betere keuzes.

Fysiek herstel

Een betere ademhaling brengt ontspanning en herstel met zich mee. Voor veel HSP's betekent dit dat fysieke klachten, zoals spijsverteringsproblemen, verminderen. Als je lekker ontspannen bent, kan je lichaam je eten ook beter verteren. Dat is pas een goede connectie met je lijf en jezelf, en dus heb je meer controle over jezelf.

Tips en tricks voor betere ademhaling

Maak verbinding met je lichaam en ademhaling. Voel hoe je ademt en probeer bij te sturen, zeg daarbij deze zin: "Ik voel wat ik voel en adem doorrrrrr..."

Leg je hand op je buik en laat je middenrif naar beneden zakken, voel hoe deze naar beneden beweegt en je tot een buikademhaling komt.

Als je merkt dat je hoog en snel ademt, is dit vaak een teken van gejaagdheid. Het is belangrijk om hiermee aan de slag te gaan. Vraag jezelf af waar je stress vandaan komt en probeer dit te voelen en te begrijpen. Op die manier kun je bewust in een staat van rust komen en kalmer ademen.

Oefeningen:

1. Adem 4 tellen in en 4 tellen uit door je neus en wacht 2 tellen. Blijf heel even leeg. Begin dan weer opnieuw. Je adem zal meteen rustiger worden.

2. Vergroot je lichaamsbewustzijn: hoeveel adem jij eigenlijk? Adem je vaker dan 24x per minuut, dan ben je gestrest. Je kun dit makkelijk tellen door je ademhaling te tekenen. Adem je in, teken een lijn omhoog. Adem je uit, ga omlaag. Zo ontstaat een golvende lijn waarin je het aantal ademhalingen kunt tellen.

Weet: in ontspanning adem je kalmer.

3. Zorg voor een neusademhaling. Als je stress hebt dan zucht, steun en puf je vaak door je mond. Terwijl je juist dan door je neus moet ademen omdat je zo sneller kalmeert en ontspant waardoor je meer energie hebt. Gouden tip voor stresskippen: doe een plakkertje op je mond. Oefen hiermee overdag, dan kun je later ook zo gaan slapen. Onthoud dat een goede ademhaling stress kan verminderen en je welzijn kan bevorderen. Zoals je ademt, zo leef je!



Heleen Ytsma geeft de Holistic Breathing ademcoach opleiding en helpt mensen (waar onder veel HSP's) door de kracht van adem en bewust-

wording meer ontspannen en energiever te leven. Ze is tevens NLP Master, Wim Hof-instructeur en yogadocent. Info: www.herleva.nl.