

Ademwerk / Breathwork

Ontdek de geneeskraft van je adem!

Deze sessies bestaan uit een mix van verschillende ademhalingsoefeningen.

Met dit ademwerk kan je jezelf opladen met nieuwe energie en levenskracht én tegelijkertijd tot kwalitatieve rust en geneeskrachtig herstel komen.

Energie én rust! Batterijen opladen én wonden helen.

Ademhaling is jouw meest essentiële functie, het voorziet je in al je levensenergie en het is intiem verbonden met hoe jij je ieder moment van de dag voelt. Je ademhaling staat immers in directe verbinding met je zenuwstelsel. Door ademoefeningen oefen je dus rechtstreeks invloed uit op je zenuwstelsel en algehele gezondheid.

Als je gemoedstoestand, je stressniveau of emoties veranderen, dan verandert je adempatroon. Veranderingen in je zenuwstelsel leiden tot veranderingen in je ademhaling. Dat is gewoon hoe wij biologisch in mekaar zitten.

Maar hier is de magie: het is tweerichtingsverkeer!

Als je je ademhaling verandert, dan kan je onder meer je gemoedstoestand, zenuwstelsel en stressniveau veranderen! Op een heel snelle en efficiënte manier!

Dat is de kracht van breathwork. Ademkracht!

Verander je adem = verander je staat van zijn!

Steeds meer wetenschappelijke studies wijzen op het belang en het gebruik van ademhaling als een preventieve en ondersteunende behandelvorm bij stressgerelateerde ziektes.

Dit ademwerk werkt therapeutisch, genezend, versterkend en verbindend.

De sessies zijn dus niet specifiek gericht op het werken aan je functionele dagelijkse adempatroon. Hoewel ademwerk meestal wel voor verbetering zal zorgen in je dagelijkse adempatroon. Logisch, want je ontwikkelt niet alleen meer aandacht en bewustzijn voor je ademhaling, maar je traint en versterkt ook je ademhalingsspieren.

Ademwerk heeft veel voordelen voor je gezondheid. Niet alleen op fysiek niveau, maar ook op mentaal, emotioneel en zelfs spiritueel niveau.

12 wetenschappelijk bewezen voordelen van ademwerk:

1. Ademwerk vermindert **stress en angst**

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.37.4.564>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ppc.12184>

2. Ademwerk verhoogt je **energie** en verbetert je **immuunsysteem**

<https://www.dr-michaelgelb.com/does-the-way-you-breathe-affect-your-immune-system/>

3. Ademwerk verlaagt de **bloeddruk** en verbetert de **bloedsomloop**

<https://vitalheartandvein.com/news/breathing-techniques-lower-blood-pressure/>

4. Ademwerk helpt **pijn** te verminderen

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21939499/>

5. Ademwerk versterkt je **longen**

<https://medium.com/swlh/just-breathe-dd46db3e31e2>

6. Ademwerk verbetert je **stemming** en zelfvertrouwen

<https://medium.com/swlh/just-breathe-dd46db3e31e2>

7. Ademwerk zorgt voor een **detox**

<https://sciencenorway.no/diseases-forskningno-human-body/breathing-can-affect-the-cleansing-of-the-brain/1555270>

8. Ademwerk verbetert je **nachtrust**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6361823/>

9. Ademwerk helpt bij **depressie**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6137615/>

10. Ademwerk verbetert je **focus**

https://www.tcd.ie/news_events/articles/the-yogi-masters-were-right--breathing-exercises-can-sharpen-your-mind/

11. Ademwerk helpt bij **verslavingen**

https://www.researchgate.net/publication/228780922_Long-Term_Abstinence_Following_Holotropic_Breathwork_as_Adjunctive_Treatment_of_Substance_Use_Disorders_and_Related_Psychiatric_Comorbidty

12. Ademwerk verbetert je **spijsvertering**

<https://www.loyolamedicine.org/about-us/blog/how-breathing-exercises-relieve-stress-and-improve-digestive-health>

Begeleiding: Lien Van den Elsen

(Mindfulness Begeleider, Stress- en Relaxatietherapeut, Adem- & Yogalerares)

Meer info over Lien: <https://www.ademkrachtvzw.be/Over-Ademkracht/>



Molenstraat 62, 9270 Laarne - ondernemingsnummer 0734.487.067 - RPR Gent, afdeling Dendermonde - bank: BE98 9733 7434 8393

ademkracht@yahoo.com

www.ademkrachtvzw.be

www.facebook.com/Ademkrachtvzw