

# **Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel (BATH)**

Een eenvoudig en veilig programma dat bewust ademen leert aan vluchtelingen, migranten, slachtoffers van natuurrampen, lokaal getroffen bevolkingsgroepen en geassocieerd personeel van hulpverleningsorganisaties.

Gecreëerd door het CBTR (Conscious Breathing for Trauma Recovery) team in samenwerking met het IBF (International Breathwork Foundation)

Copyright © 2018, International Breathwork Foundation

[www.ibfnetwork.com](http://www.ibfnetwork.com) Het IBF heeft een Bijzondere Advies Status bij de Economische en Sociale Raad voor de Verenigde Naties (ECOSOC). Inschrijfnummer Kamer van Koophandel Nederland 3208042

# Inhoudsopgave

Introductie tot CBTR/ BATH 3	
International Breathwork Foundation 4	
Registratie Formulier 5	
Ontheffingsformulier 7	
Richtlijnen voor workshopbegeleiding 8	
Coherente Ademhaling 13	
Verder lezen 14	
Workshop Monitoren Blad 16	

## Bewuste ademhaling voor Trauma herstel (BATH)

De BATH-training is een programma dat speciaal is ontworpen voor vluchtelingen, migranten en slachtoffers van natuurrampen, evenals gezondheidswerkers, personeel en vrijwilligers van hulporganisaties. Het gebruikt de methode die bekend staat als Coherente Ademhaling als primair educatief instrument.

De training is in 2017 bedacht en vervolgens in een periode van 12 maanden (2018) getest in Athene, waar het werd uitgezet in directe samenwerking met lokale NGO's (Niet Gouvernemente Organisations), die ter plaatse zorgden voor steun voor vluchtelingen (onderdak, voedsel, medische hulp en voorraden, maatschappelijk welzijn, sociale diensten ...).

Het doel van het programma is tweeledig:

1. Voorzien in een Bewuste Ademhalings Educatie die eenvoudig, effectief en makkelijk toepasbaar is binnen een kort tijdsbestek (2 uur durende workshops). Deelnemers krijgen een praktische instructie om bewustzijn op hun huidige ademhalingsgewoonten te ontwikkelen en leren specifieke ademhalingsoefeningen om het autonome zenuwstelsel te herijken.
2. Lokaal wonende begeleiders opleiden om de BATH Workshops van 2 uur te geven. De begeleiders training is een eendaagse workshop (van 6 uur) waar deelnemers aan kunnen deelnemen die twee eerdere BATH workshops hebben bijgewoond; eenmaal als deelnemers en dan als assistent/ observant (in totaal 10 uur).

### Trainingsontwikkelaars

De training Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel is ontwikkeld door Brigitte Martin Powell en Judee Gee, ademspecialisten en ademwerktrainers, gevestigd in het Verenigd Koninkrijk en in Frankrijk, met toestemming van Stephen Elliott voor de sectie over Coherente Ademhaling.

Judee en Brigitte zijn voormalige presidenten van de International Breathwork Foundation (IBF), een organisatie met een bijzondere adviserende status bij de Economische en Sociale Raad van de Verenigde Naties (ECOSOC) sinds juli 2016. Ze zijn actieve leden binnen het IBF en zitten momenteel in de IBF-VN werkgroep commissie die Bewuste Ademhalingsprojecten ontwikkelt in lijn met de Agenda 2030 van de Verenigde Naties voor Duurzame Ontwikkeling.

**Brigitte Martin Powell:** brigittemartinpowell@hotmail.co.uk, Tel: + 44 7962 202901

**Judee Gee:** judee@sfr.fr, Tel: + 33 685 571977

## The International Breathwork Foundation (IBF)

De IBF is een internationale non-profitorganisatie die open staat voor iedereen die geïnteresseerd is in bewuste ademhaling en ademwerk. In 1994 nodigde een groep ademwerk pioniers collega's van over de hele wereld uit om mee te doen om een week samen te ademen in Zweden. Dit werd de eerste Global Inspiration Conference en uit deze bijeenkomst werd het IBF geboren.

Sindsdien wordt de Conferentie (GIC) jaarlijks gehouden, telkens in een ander land. De Conferentie en het IBF trekken een breed scala aan ademwerkprofessionals, beoefenaars, organisaties, opleidingsinstituten, ademscholen en geïnteresseerden aan uit meer dan 40 landen. De IBF biedt een platform waardoor alle ademwerkers hun kennis, onderzoek en ervaring kunnen uitwisselen ter ondersteuning van de ontwikkeling van ademwerk en bewust ademen. In 2016 kreeg de IBF een bijzondere adviserende status van de Economische en Sociale Raad van de Verenigde Naties (ECOSOC). Sindsdien ontwikkelt en levert het bewuste ademhalingsprojecten in overeenstemming met de doelstellingen voor duurzame ontwikkeling van de VN (SDC's), bijv. Bewust Ademen in de Klas (met scholieren) en Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel.

Voor informatie over de Internationale Breathwork Foundation: [www.ibfnetwork.org](http://www.ibfnetwork.org) .

# BATH Workshopbegeleidings Training

## Registratie Formulier

Het Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel (BATH/ CBTR) Programma is bedoeld voor vluchtelingen, migranten en slachtoffers van natuurrampen, als ook voor medewerkers in de gezondheidszorg, staf en vrijwilligers van hulporganisaties, die post-traumatische stress, angst, paniekaanvallen, etc. ervaren.

Het BATH-programma omvat:

- a. De BATH workshop (2 uur), open voor alle geïnteresseerde mensen als zelfhulpmiddel om trauma te overstijgen en de natuurlijke veerkracht te versterken.
- b. De BATH workshopbegeleidingstraining (10 uur), om deelnemers te trainen en te certificeren om de 2 uur durende Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel (BATH) workshop hierboven te vergemakkelijken.

Als u zich aanmeldt voor de BATH training en het bijgesloten ontheffingsformulier ondertekent, heeft u recht op:

- a. Het Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel Richtlijnen document
- b. Een ondertekende en gedateerde aanwezigheidscertificering voor 10 trainingsuren op uw naam.
- c. Toestemming van de IBF om workshops tussen de 90 minuten en 3 uur te geven.
- d. Toegang tot de webpagina en Facebook groep van "Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel" en de verdere ontwikkeling van het project.
- e. Toegang tot voortdurende wetenschappelijke onderbouwingen, onderzoeken, achtergronden met betrekking tot bewust ademen, door het indienen van uw voortgangsrapporten.

### **Vul a.u.b. het registratieformulier in.**

*Uw privacy is beschermd. Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en niet gedeeld met derden.*

Voornaam:

Achternaam:

E-mailadres:

Mobiel telefoonnummer:

Stad en land waar u de training volgt:

Naam van de organisatie/ persoon die de training organiseert:

Wat is uw binnen de organisatie de training organiseert? (kruis de relevante rol aan):

Administratief stafmedewerker van de NGO:  Medewerker in de gezondheidszorg:

Vrijwilliger:  Persoon in transit:

Professionele ademwerker:  Anders, specificeer:

Wat is uw taal van herkomst?

Heeft u de BATH/ CBTR-workshop Richtlijnen voor Workshopbegeleiding in een andere taal nodig? JA/ NEE

Zo JA, specificiceer welke:

Bent u vriend of lid van de International Breathwork Foundation (IBF)? JA/ NEE

Als u IBF-lid wilt worden, SCHRIJF U HIER IN:

<https://ibfbreathwork.org/sign-up/>

### **Data toestemming**

Uw privacy is beschermd. Alle informatie wordt vertrouwelijk behandeld en wordt niet gedeeld met derden. De verzamelde gegevens zijn uitsluitend bedoeld om uw registratie te activeren of verdere administratie van het Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel Programma. Mogelijk ontvangt u af en toe een e-mail voor toegang tot het programma en verbeteringen in het programma.

Ik ben het ermee eens

### **Disclaimer**

De informatie in deze training is bedoeld om nuttige instructies te geven voor het overstijgen van trauma en het versterken van de natuurlijke veerkracht. Het is niet bedoeld om een diagnose te stellen medische omstandigheden te behandelen. De uitgever en auteurs zijn niet verantwoordelijk voor specifieke gezondheidsbehoeften die mogelijk medisch toezicht vereisen en zijn niet aansprakelijk voor enige schade of negatieve gevolgen van acties of toepassingen door een persoon die de informatie in dit trainingsprogramma volgt. Referenties worden alleen ter informatie verstrekt en betekenen geen goedkeuring van websites of bronnen door de uitgever en auteurs. Deelnemers moeten zich ervan bewust zijn dat de vermelde bronnen en websites kunnen worden gewijzigd.

Ik ben het ermee eens

# BATH (CBTR) Workshop Begeleidingstraining

## Ontheffingsformulier

De International Breathwork Foundation (IBF) bidet gratis instructies voor de toekomstige begeleiders van de Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel (BATH) workshop.

1. Elke BATH workshopbegeleider moet geregistreerd zijn bij de IBF (online registratie is binnenkort beschikbaar).
2. Het BATH programma is niet voor commercieel gebruik of wederverkoop.
3. BATH-begeleiders krijgen toestemming om het programma en de aangeleerde oefening te gebruiken tijdens de training als ze de BATH-workshops faciliteren.
4. In uw rol als gecertificeerde begeleider van de BATH-workshop belooft u:
  - a. De workshop gratis aan uw doelgroep aan te bieden (minus redelijke kosten zoals zaalhuur). Er is geen winstoogmerk.
  - b. Erkenning te geven aan de IBF als auteur van dit programma
  - c. De volledige verantwoordelijkheid te nemen voor het lesgeven in en het begeleiden van het programma
  - d. De beste handelswijzen te volgen bij het leveren van het programma.
5. De BATH/ CBTR-richtlijnen voor workshopbegeleiding kunnen niet gereproduceerd of gedeeld worden met anderen zonder hun registratie in de workshop en/of de uitdrukkelijke toestemming van de IBF.
6. Hoewel de IBF van mening is dat de inhoud van het BATH/ CBTR-programma evenwichtig en perfect veilig is, aanvaardt de IBF geen enkele verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid in het geval van enige vorm van probleem.
7. We moedigen lidmaatschap en donatie aan de International Breathwork Foundation (IBF) aan om het gratis delen van dit programma te ondersteunen.  
Om IBF-lid te worden, SCHRIJF U HIER IN:  
<https://ibfbreathwork.org/sign-up/>  
Om bij te dragen aan het Breathwork Development Fund, ga naar:  
<https://ibfbreathwork.org/breathwork-development-fund/>

Om een BATH/ CBTR workshop of begeleiders training in uw regio te organiseren, neem a.u.b. contact op met Brigitte (brigittemartinpowell@hotmail.co.uk – +44 7962 202901 WhatsApp) of Judee (judee@sfr.fr – +33 685 571977 WhatsApp).

Door te accepteren dat u aan deze training deelneemt, neemt u de volledige verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid voor al uw acties met de deelnemers. Dit programma wordt u ter beschikking gesteld op uw uitdrukkelijke instemming met deze ontheffingsverklaring.

Ik (naam) ..... verklaar dat ik akkoord ga met de hierboven beschreven voorwaarden.

Handtekening:

Datum:

# Bewuste Ademhaling voor Trauma Herstel Workshop

Voor vluchtelingen, migranten, slachtoffers van natuurrampen, lokaal getroffen bevolkingsgroepen en bijbehorende medewerkers van hulpverleningsorganisaties.

## Begeleidingsrichtlijnen – 90 minuten workshop

### Factoren waarmee rekening moet worden gehouden:

Bewuste ademhaling is heel eenvoudig, maar houd er rekening mee dat sommige deelnemers het misschien uitdagend vinden. Wees attent en laat iedereen de mate kiezen waarin hij of zij wil deelnemen aan de workshop.

Wanneer deelnemers die elkaar niet kennen, worden verzameld in kleinere ademhalingsgroepen, neem dat in het begin wat tijd om iedereen op zijn gemak te stellen. Gemakkelijke vragen zoals: Waar kom je vandaan? Wat is je moedertaal? ..., helpen mensen te ontspannen en zich veilig te voelen.

Afhankelijk van culturele tradities kun je ervoor kiezen om mannen en vrouwen van elkaar gescheiden te houden voor een deel van de oefening.

### Programma en tijdslijn

*Voordat je de locatie betreedt om je groep te ontmoeten, wil je misschien 20 langzame verbonden ademhalingen doen, om je te centreren en voor te bereiden op de workshop.*

**1. Welkom, introductie van de begeleider, voornamen deelnemers** **5 min**

**Snel overzicht van de te behandelen thema's:** **5 min**

1. Theorie: Bewuste ademhaling
2. Individuele ademhalingsobservatie in kleine en/ of grote groepen
3. Vragen en antwoorden
4. Coherente ademhalingsoefening
5. Ademapps downloaden en testen
6. Sluiting

#### **1. Theorie: Bewuste ademhaling 5 min**

Er zijn veel soorten bewuste ademhaling. De specifieke methode voor deze training is Coherente Ademhaling, een eeuwenoude ademhalingsoefening die door de neurowetenschappen is gevalideerd dankzij verfijnde metingen (zie ook het document in de bijlage voor informatie over coherente ademhaling).



## **Voordelen van bewuste ademhaling:**

- Herkalibreert/ stelt het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel opnieuw af (vechten/ vluchten versus rusten/ verteren).
- Herstelt kalmte en innerlijke veiligheid
- Verhoogt optimisme, motivatie en hoop
- Bouwt veerkracht op (fysiek, emotioneel, psychologisch)

Kan omstandigheden verbeteren zoals:

- Ongerustheid
- Slapeloosheid
- Posttraumatische stressstoornis (PTSS)
- Hoge bloeddruk
- Depressie
- Bedplassen

## **2. Ademobservatie**

**30 min totaal**

Demonstratie van de oefening door de begeleider op een assistent of op zichzelf. De begeleider moet beoordelen welke aanpak het beste bij de deelnemers past en beslissen of de Ademobservatie wordt gedaan:

- In kleine groepen, maximaal 6 personen (2a. hieronder), met de ademer liggend op een mat en de anderen eromheen zittend en observerend, of
- Een combinatie van 2a en 2b, d.w.z. eerste een rond van 2b, en daarna vrijwilligers vragen om 2a te demonstreren, en begeleid dan meer mensen met 2a of een nieuwe rond van 2b.

Hoofdpunten Ademobservatie:

- Breng het bewustzijn bij het ademen.
- Focus op het uitbreiden van de inademing en het ontspannen tijdens de uitademing.
- Blijf opmerkzaam op fysieke sensaties (negeer gedachten).
- Rek het ademhalingsbereik op.
- Verleng de ademhaling geleidelijk tot 5 ademhalingen per minuut (6 seconden in, 6 seconden uit).

## **Richtlijnen voor begeleiding**

2a. Ademobservatie in kleine groepen, ademend op een mat (5-7 minuten per deelnemer)

1. Vraag welke deelnemer ("de ademer") als eerste zou willen gaan, bedank hem of haar en vraag hun naam.
2. Nodig de ademer uit om comfortabel te gaan liggen met een kussen onder hun hoofd en eventueel een kussen onder hun knieën.
3. Op hun zij liggen of comfortabel in een ontspannen houding zitten is ook prima.
4. Nodig ze uit om door de neus te ademen en de in- en uitademing te verbinden.
5. Observeer hun ademhaling. Waar zie je hun adem bewegen in hun lichaam?

6. In de borst? De buik? Onderbuik? Beide zijden van de ribbenkast? Naar de nek toe? Stel ze gerust dat hun ademhaling goed is. Bekritiseer ze op geen enkele manier.
7. Tel zachtjes in seconden de lengte van de in- en uitademing.
8. Stelde ademer voor om te focussen op de inademing en te ontspannen tijdens de uitademing en geef ze enige tijd om uw suggestie toe te passen.
9. Overweeg of er ruimte is om de ademhaling uit te breiden: in de borstkas? Helemaal tot achter de sleutelbeenderen? Zijdelings aan elke kant van de ribbenkast? Verder naar beneden in de onderbuik?
10. Vraag specifiek toestemming om de ademers licht aan te raken en nodig ze uit om hun ademhaling uit te breiden naar specifieke zones door uw hand voorzichtig maar stevig op die zone te plaatsen, waarbij u bij de persoon controleert of de druk oké is en ze vraagt om in uw hand te ademen.
11. Wees gepast, attent en zachtaardig. Dwing ze niet om iets te doen. Als alternatief kunt u hen vragen om hun eigen hand op deze zones te leggen en erin te ademen.
12. Geef de ademer de tijd om te wennen aan deze bewuste manier van ademen en nodig ondertussen de andere deelnemers uit om zich bewust te blijven van hun eigen ademhaling.
13. Na het verkennen van het uitzetten van hun ademhaling in de borstkas, en tegelijkertijd in de ribbenkast en de buik, stel hen voor om hun ademhaling helemaal tot in hun voeten te visualiseren. Geef ze tijd om deze benadering te ervaren.
14. U mag ook uw hand onder hun borstkas (achter hun hart), tussen hun schouderbladen te schuiven en hen vragen naar uw handen toe te ademen. Blijf met uw hand daar totdat u de beweging van hun ademhaling voelt bij uw handen. Herhaal dit door uw hand ook onder het heiligbeen te leggen.
15. Tel zachtjes (seconde voor seconde) de lengte van elke in- en uitademing en breng hun aandacht naar hoe hun ademhaling geleidelijk vertraagt. Geef ze de tijd om te genieten van de ervaring en hun aandacht te vestigen op alle innerlijke sensaties en gevoelens.
16. Als er gebieden met fysiek ongemak zijn, nodig hen dan uit om in die gebieden te ademen en tegelijkertijd te ontspannen. Er kunnen emoties naar boven komen (bijvoorbeeld verdriet). Laat uw deelnemer weten dat dit prima is en blijf zacht en langzaam de adem stimuleren.
17. Wanneer u klaar bent, vraag uw deelnemer om hun vingers en tenen te bewegen, hun ogen te openen en rechtop te gaan zitten en even stil te staan bij en te reflecteren op hun ervaringen als ze dat willen. Feliciteer ze met hun vooruitgang en bedank hen voor hun deelname.
18. Herhaal dit met elke bereidwillige ademer in de groep.

## **Richtlijnen voor de begeleiding**

### **2b. Individuele ademhalingsobservatie, waarbij de groep met elkaar zittend ademt.**

Nodig iedereen uit om comfortabel en ontspannen te zitten (achterover leunend of met hun ruggengraat ondersteund). Nodig ze uit om hun ogen te sluiten als ze dat prettig vinden.

1. Nodig ze uit om door de neus te ademen en de in- en uitademing te verbinden.
2. Vraag hen om hun ademhaling te observeren. Waar voelen ze hun adem omhoog komen en door hun lichaam bewegen?
3. In de borst? Buik? Onderbuik? Beide zijden van de ribbenkast? Naar de nek toe? Stel ze gerust dat hun ademhaling goed is. Bekritiseer ze op geen enkele manier.
4. Vraag hen om stil (seconde voor seconde) de lengte van hun in- en uitademingen te tellen.
5. Stel hen voor dat ze zich concentreren op hun inademing en ontspannen tijdens hun uitademing en geef hen wat tijd om deze suggestie toe te passen.
6. Overweeg of er ruimte is om de ademhaling uit te breiden: in de borstkas? Helemaal naar boven voorbij de sleutelbeenderen? Zijdelings aan elke kant van de ribbenkast? Verder naar de onderbuik?
7. Stel hen voor dat ze hun hand op specifieke zones van hun lichaam leggen en nodig hen uit om te ademen in hun hand.
8. Wees gepast, attent en zachtaardig. Dwing ze niet om iets te doen. Het is oké als ze gewoon hun ogen willen open houden en willen rondkijken.
9. Geef ze de tijd om te wennen aan deze bewuste manier van ademen.
10. Na het verkennen van het uitzetten van hun ademhaling in de borstkas, en tegelijkertijd in de ribbenkast en de buik, stel hen voor om hun ademhaling helemaal tot in hun voeten te visualiseren. Geef ze tijd om deze benadering te ervaren.
11. Je kunt ze ook vragen om naar de achterkant van hun stoel te ademen (achter hun hart) of in hun heiligbeengebied.
12. Laat ze stil tellen (seconde voor seconde): de lengte van elke in- en uitademing, en merk op hoe hun ademhaling steeds langzamer gaat. Geef ze de tijd om te genieten van de ervaring. Vestig hun aandacht op alle innerlijke sensaties en gevoelens.
13. Als er gebieden zijn met fysiek ongemak, nodig ze dan uit om in deze gebieden te ademen terwijl ze tegelijkertijd ontspannen. Er kunnen emoties naar boven komen (bijvoorbeeld verdriet). Laat hen weten dat dit prima is en blijf zacht en langzame ademhaling stimuleren.
14. Als ze klaar zijn, vraag ze dan om hun vingers en tenen te bewegen, hun ogen te openen en te reflecteren op hun ervaring als ze dat willen. Feliciteer hen met hun vooruitgang en bedank hen voor hun deelname.

### **3 Vragen en antwoorden**

**15 min**

In deze sectie creëren we een open ruimte voor het delen van vragen, opmerkingen en eventuele zorgen van de deelnemer die zij mogelijk hebben over de methodiek die ze leren.

### **4. Coherente ademhaling, uitleg en oefening**

**15 min**

Waarom wordt deze ademhaling coherent genoemd? Omdat het zowel het hart als het zenuwstelsel afstemt. Het wetenschappelijk bewezen optimale ademhalingsritme is 5 ademhalingen per minuut, d.w.z. 6 seconden voor het inademen en 6 seconden voor het uitademen.

Laat de hele groep ademen met een snelheid van een seconde langzamer dan hun gemiddelde snelheid zoals eerder waargenomen. Check bij hen of ze zich op hun gemak

voelen. Om ze te helpen finetunen op hun ademhaling, nodig ze uit om de handpalmen naar de hemel te openen terwijl ze inademen en ze naar de aarde te laten zakken terwijl ze uitademen. Als alternatief kunnen ze hun hoofd voorzichtig omhoog en omlaag brengen, terwijl ze in- en uitademen.

**Suggestie voor de volgende stap:** Oefen 3 keer per dag coherente ademhaling met een snelheid van 6 seconden in, seconden uit, gedurende 5 minuten per keer (denk als ezelsbrug aan 365). Of herhaal de hele dag door een aantal coherente ademhalingen (als je ergens op aan het wachten bent, een taak aan het uitvoeren bent, in het openbaar vervoer zit, je telefoon aan het gebruiken bent, etc. ...).

**5. Download en demonstratie instelling van de “Adem” app 10 min**

Gratis apps voor smartphones voor de CB-praktijk: “Breathe” voor Androids en “The Breathing App” (door Edwin Stern & Deepak Chopra) of RespiRelax voor Apples. Laat de deelnemers zien hoe ze de instellingen van hun app kunnen vinden, downloaden en kiezen.

**6. Dankwoord en afsluiting 5 min**

# Coherente Ademhaling

## Het autonoom zenuwstelsel

Een belangrijk onderdeel van het stressresponsstelsel is het autonome zenuwstelsel, dat de automatische functies van het lichaam beheert, inclusie de cardiovasculaire, respiratoire, spijsverterings-, hormonale-, klier- en immuunsystemen. Het autonome zenuwstelsel heeft twee hoofdtaken: het sympathische zenuwstelsel – het vecht- of vluchtsysteem – en het parasympathische zenuwstelsel – het rust en verteersysteem, ook wel het voed- en broedsysteem genoemd. Idealiter zijn beide systemen nodig voor specifieke handelingen in ons dagelijks leven, maar op de lange termijn is vooral een evenwicht tussen beide nodig. Een lichaam dat constant onder mentale, fysieke of emotionele stress leeft (sympathisch systeem), zonder tijd om te rusten, te integreren of aan te vullen (parasympathisch systeem), zal niet optimaal kunnen functioneren en zal onder de gevolgen lijden. Er is één automatische functie van het lichaam, die vrijwillig door ons kan worden gecontroleerd met onze adem, en dat is het ademhalingsstelsel. Bewuste ademhalingsstechnieken zorgen voor gemakkelijke toegang tot het autonome communicatienetwerk en door onze ademhalingspatronen te veranderen, sturen we specifieke berichten naar onze hersenen die krachtige effecten hebben op onze gedachten, emoties en gedrag. Als we ons bijvoorbeeld angstig voelen, kunnen we met slechts een paar minuten Coherente Ademhaling onze bezorgde geest kalmeren en meer rationele – in plaats van impulsieve – beslissingen bevorderen.

## Coherente ademhalingsoefening

Adem op het ritme van 5 ademhalingen per minuut is het optimale ademhalingsritme om het lichaam opnieuw in evenwicht te brengen en toegang te krijgen tot een innerlijke staat van ontspanning, die zowel vredig als rustgevend is. Vijf ademhalingen per minuut komen ongeveer overeen met 6 seconden inademen en 6 seconden uitademen, terwijl de in- en uitademing op ontspannen wijze met elkaar verbonden wordt.

### Hoe te oefenen

Begin langzaam en bouw dit verder uit: adem bewust en ontspannen gedurende 3 seconden in en 3 seconden uit, totdat het comfortabel aanvoelt. Ga dan door met ademen gedurende 4 seconden in en 4 seconden uit, en bouw dit uit tot 6 seconden in en 6 seconden uit. Langere mensen willen misschien langzamer ademen. Forceer niets, hou het ontspannen.

### Waar te oefenen

Zoek eerste een rustige plek waar u enkele minuten ongestoord kunt blijven. Zacht licht of zelfs een donkere omgeving zullen u helpen om te ontspannen. Zorg ervoor dat u een lichte deken bij de hand heeft om warm te blijven. Ga zitten of liggen in een comfortabele houding en begin met oefenen. Als u zich eenmaal op uw gemak voelt met deze adempraktijk, kunt u deze in een breed scala van situaties toe gaan passen (zittend, wandelend, etc ...).

### Wanneer oefenen

Drie keer per dag 6 seconden in en 6 seconden uit, gedurende vijf minuten (ezelsbrug: 365) is een goed begin, en als je het kunt toepassen oefen gedurende een paar weken dagelijks, daar zult u de meeste voordelen mee oogsten. Zelfs één minuut coherent ademen helpt het zenuwstelsel weer in balans te brengen. Stephen Elliot stelt 20 minuten per dag voor gedurende een periode van 21 dagen om het zenuwstelsel te resetten en de coherente ademhalingsreflex als standaardpraktijk te integreren.

## Verder lezen

### Coherente ademhaling

- The Healing Power of the Breath, by Dr R. Brown and Dr P. Gerbarg (<http://www.breath-body-mind.com> )
- Coherent Breathing, by Dr W. Ehrmann (<http://www.wilfried-ehrmann.com> )
- The New Science of Breath, by Stephen Elliott (<http://www.coherence.com> )

### Andere interessante boeken

- The Complete Breath: Humans' Guide to Health and Happiness, by Jim Morningstar, Ph.D., Editor
- Conscious breathing in everyday life, by Joy Manné, Ph.D

### Sleutelwoorden om op het internet te zoeken:

- Conscious Breathing – Bewuste ademhaling/ bewust ademen
- Breathwork – Ademwerk
- Coherent Breathing – Coherente Ademhaling
- Stephen Elliott, Dr Richard Brown en Dr Patricia Gerbarg
- Vagus nerve – de nervus vagus – vaguszenuw
- Vagale theorie
- Sympathicus en parasympathicus
- Hartslagvariabiliteit (HRV)

### Onderzoeksreferenties

Onderzoek door Stephen Elliott is gepubliceerd in zijn boek "The New Science of the Breath, 2006, en is te vinden op zijn website: [www.coherence.com](http://www.coherence.com).

Onderzoek en praktijkervaring met vluchtelingen door Dr Richard Brown en Dr Patricia Gerbarg is gepubliceerd in hun boek "The healing power of the breath", 2012, en ook op hun website: [www.breath-body-mind.com/](http://www.breath-body-mind.com/) .

## Opmerkingen