

DE KRACHT VAN ADEMEN

50 ademhalingsoefeningen
voor lichaam en geest

Rebecca
Moore









BIJEN- ADEMHALING



**KATKOE-
ADEMHALING**

Deze oefening helpt je om je ademhaling te controleren en je ademhaling te verlengen. Het helpt ook om je ademhaling te synchroniseren met je bewegingen. Het helpt ook om je ademhaling te controleren en je ademhaling te verlengen. Het helpt ook om je ademhaling te synchroniseren met je bewegingen.

ZEEKUST- ADEMHALING



IMLACHEND ADEMHALING



ZONNESCHIJN- ADEMHALING



TIP Houd je ademhaling langzaam en gelijkmatig. Adem in door je neus en adem uit door je mond. Adem in door je neus en adem uit door je mond. Adem in door je neus en adem uit door je mond.

MAAN- ADEMHALING



VUUR- ADEMHALING



De oefening helpt je om je ademhaling te controleren en je ademhaling te verlengen. Het helpt ook om je ademhaling te synchroniseren met je bewegingen. Het helpt ook om je ademhaling te controleren en je ademhaling te verlengen. Het helpt ook om je ademhaling te synchroniseren met je bewegingen.

TIP Als je deze techniek voor het eerst oefent, begin dan langzaam en werk naar een hoger tempo toe naarmate je je meer op je gemak voelt.

BERG- ADEMHALING





CH-VA

en je k
ze blijft bewe
en, strek je je arme
n zitten en observeer hoe

ing eenmaal on
ingen en de a



INHOUD

Inleiding	4
Wat is ademwerk?	6
Hoe gebruik je deze kaartenset?	8

DE KAARTEN

Focussen	14
Ontspannen	24
Stimuleren	34
Loslaten	44
Verbinden	54
Dankwoord	64



INLEIDING

'Genezing begint van binnenuit, ondersteund door aandacht en toegewijde beoefening.'

Hi! Mijn naam is Rebecca. Ik ben een meditatie-, adem- en lichaamscoach, intuïtief gids en auteur, en het is mijn passie om mensen te helpen meer in verbinding te staan met zichzelf en anderen. Mijn werk wordt diepgaand beïnvloed door oude geneeswijzen en ik vind het leuk om te onderzoeken hoe deze wijsheid ons in ons moderne leven kan ondersteunen.

Vanaf mijn tienertijd tot ver in mijn twintiger jaren heb ik periodes van depressie en eenzaamheid gekend. In die jaren ontwikkelde ik een reeks ongezonde copingmechanismes, die me alleen maar ongelukkiger maakten. Mijn leven verbeterde aanzienlijk toen ik de yogafilosofie begon te bestuderen en kennismaakte met ademwerk en meditatie.

Door oefeningen te doen kwam ik weer in contact met mijn lichaam en met de diepere lagen van mijn zijn. Ik gaf mezelf toestemming om weer te voelen, ook al was dat in het begin wat ongemakkelijk. Ik leerde mijn mood swings te reguleren, vastzittende emoties los te laten en mijn

zenuwstelsel te kalmeren. En naarmate ik mijn innerlijke landschap meer koesterde, werd mijn bestaan 'lichter' en verbeterden mijn relaties. Kortom: mijn leven werd weer leefbaar.

Ademwerk en meditatie waren de sleutel tot mijn helende reis en zijn nog steeds een essentieel onderdeel van mijn dagelijks welzijn. Het geeft me veel voldoening deze helende tools met anderen te delen. Het mooie is dat je ze kunt ontdekken onder begeleiding van iemand zoals ik – in groepsverband of een-op-een – of ze zelf kunt verkennen, in je eigen tijd en op je eigen plek.

Het is mijn bedoeling dat deze kaarten praktisch, toegankelijk en voor iedereen gemakkelijk te volgen zijn. Gebruik ze als je het gevoel hebt vast te zitten, als je je focus wilt aanscherpen, als je meer energie nodig hebt of als je wilt chillen en ontspannen. Ik hoop dat ze je kunnen helpen op jouw reis, net zoals ze dat bij mij gedaan hebben.

Met liefde en dankbaarheid,
Rebecca x

WAT IS ADEMWERK?

'Een volle ademhaling laat ons de volheid van het leven ervaren.'

Ademen is meer dan lucht in- en uitademen. Elke ademhaling draagt bij aan de regulatie van ons hele zenuwstelsel (inclusief onze stemming en energie), onze hormoon- en celproductie, spijsvertering en stofwisseling, beweging en meer. Het is wetenschappelijk bewezen dat beter leren ademen onze lichamelijke en geestelijke gezondheid ondersteunt. Onderzoeken hebben aangetoond dat regelmatige beoefening:

- de longen versterkt
- het immuunsysteem een boost geeft
- het zenuwstelsel in balans brengt
- de hersenfuncties stimuleert
- de slaapkwaliteit verhoogt
- de spijsvertering verbetert
- stress en spanning verlicht
- snel(ler) lichamenlijk herstel bevordert
- een efficiëntere ademhaling ondersteunt

Ademwerk wordt al duizenden jaren beoefend op verschillende continenten en in diverse culturen. In de yogatraditie wordt ademwerk Pranayama genoemd. Het Sanskrietwoord *prana* betekent 'levensenergie' en *yama* kan vertaald worden als 'controle'. Elke oefening waarbij je bewust en gecontroleerd ademhaalt, is een vorm van ademwerk.

Er zijn vele stijlen, variërend van krachtige en activerende ademhalingen tot zachtere en meditatieve ademhalingen. Sommige ademhalingstechnieken kun je het best 's avonds vlak voor het slapengaan doen en andere juist 's ochtends om energie op te doen voor de dag die voor je ligt. Sommige zijn geweldig als oppepper in de middag en andere helpen om jezelf te kalmeren wanneer het je allemaal even te veel wordt.

Sommige technieken kun je onderweg en tijdens je werk oefenen. Voor andere heb je een comfortabele stoel en ruimte nodig om ongestoord te kunnen ademen. Het zou mooi zijn als je in deze kaartenset één ademhalingstechniek vindt waar je altijd op terug kunt vallen, waar je ook bent en hoe je je ook voelt, en die je geeft waar je het meest behoefte aan hebt.

HOE GEBRUIK JE DEZE KAARTENSET?

Ik heb 50 van mijn favoriete ademhalingsoefeningen in vijf categorieën ingedeeld.

FOCUSSEN • AARDEND EN CENTREREND

Deze ademhalingstechnieken verbeteren je concentratie en zijn het geschiktst voor momenten waarop je moet aarden en je energie opnieuw moet centreren. Doe de oefeningen 's ochtends om je voor te bereiden op de dag, voor een belangrijke vergadering of klus, of wanneer je je focus wilt aanscherpen.

ONTSPANNEN • KALMEREND EN HERSTELLEND

Deze ademhalingstechnieken zijn diep herstellend en zijn het geschiktst voor momenten waarop je rust en ontspanning nodig hebt. Ze activeren het parasympathische zenuwstelsel, waardoor je kunt rusten en verwerken. Doe de oefeningen vlak voor je naar bed gaat, na een dag vol uitdagingen of wanneer je wilt ontspannen.

STIMULEREN • ENERGIEK EN OPWEKKEND

Deze ademhalingstechnieken boosten je energieniveau en stemming en zijn het geschiktst voor momenten waarop je je neerslachtig of lusteloos voelt. Ze activeren het sympathische zenuwstelsel en bereiden je voor op actie. Doe de oefeningen 's ochtends om energie op te doen voor de dag of wanneer je behoefte hebt aan een oppepper.

LOSLATEN • REINIGEND EN ZUIVEREND

Deze ademhalingstechnieken ontdoen je systeem van spanning en stagnerende energie, en zijn het geschiktst voor momenten waarop je je gespannen, gestrest of moe voelt. Doe de oefeningen wanneer je behoefte hebt aan een grote 'ontlading', of wanneer je zin hebt om je innerlijke landschap een grondige schoonmaak te geven.

VERBINDEN • HARMONISEREND EN MEDITATIEF

Deze ademhalingstechnieken werken krachtig om je geest, lichaam en ziel te harmoniseren. Ze moedigen je aan om je te verbinden met het onzichtbare en het onbekende te verkennen. Doe de oefeningen wanneer je je niet verbonden voelt met jezelf of wanneer je op zoek bent naar een diepere relatie met jezelf.