



## HOOG SENSITIEVE PERSONEN

VERBINDING, EEN  
BASISBEHOEFTE

- 05** Herstel je verbinding voor meer geluk
- 17** In de Cocon met ... Stef Bos (deel 1)
- 21** Ademen, de belangrijkste oefening van je leven
- 34** Ontdek onze nieuwe webinars en cursussen

APRIL

2021

JAARGANG 17 / NR 98

DIT MAGAZINE MAAKT DEEL UIT VAN HET LIDMAATSCHAP

## S.O.S. ademhaling

Voor deze Tips & Trix hielden we een mini-interview met Séverine Van De Voorde, klinisch psycholoog, doctor in de psychologie, burn-outcoach, HSP-therapeut en auteur. Zij werkt in haar praktijk vaak rond ademhaling.

Ademen gebeurt automatisch, ons brein is ervoor geprogrammeerd. En toch is het nodig om bewust(er) bezig te zijn met ademen, omdat veel mensen, zeker in onze prikkelrijke maatschappij, inefficiënt ademen. Dat betekent dat je te veel, te oppervlakkig, te hoog in de borst ademt, meer lucht binnenhaalt dan buitenlaat ... Kortom, er zijn verschillende manieren om "verkeerd te ademen".

### Hoe weet je of je inefficiënt ademt?

Kijk eens naar je ademhaling als je lichamelijke klachten hebt die niet medisch verklaarbaar zijn. Ook als je je vaak opgejaagd voelt en geen rust meer vindt, kan dat een teken zijn dat je lichaam eigenlijk altijd 'aan' staat. Het kan ook zijn dat anderen je daarop aanspreken.

### Hoe komt het dat we soms verkeerd ademen?

Een mens is gemaakt om met zijn diafragma<sup>1</sup> te ademen, dat is de natuurlijke ademhaling. Het is dus eigenlijk geen buikademhaling maar een diafragma-ademhaling.

De ondergrond van inefficiënt ademen is altijd een overbelast stresssysteem. Het kan zijn dat je gewoon veel te veel stressoren hebt en te weinig herstelmomenten. Dan gaat je lichaam compenseren met die "verkeerde" ademhaling. Maar het kan ook een patroon geworden zijn. Door al de stress die we onszelf aandoen, gaan we op een bepaald moment verkeerd ademen en wordt dat een patroon dat je niet meer doorbroken krijgt, ook al heb je geen stress meer. Als je bijvoorbeeld de hele tijd hoog ademt, dan gaat je diafragma – een grote spier – verkorten en verkrampen, simpelweg omdat hij te weinig werkt. En daardoor kán je op den duur niet meer met je middenrif ademen.

### Gevolgen van inefficiënt ademen

Door met je borst te ademen in plaats van met je middenrif, kan je nekpijn krijgen. Borstademhaling is eigenlijk gemaakt om bedreigingen aan te kunnen, voor actie en fysieke inspanningen. Dan ga je hoog ademen omdat je heel veel zuurstof nodig hebt. Maar die spieren zijn niet gemaakt om constant gebruikt te worden, het zijn slechts hulpademhalingspiers. Wanneer je hoog ademt, gebruik je je nekspieren, en constant hoog ademen kan zorgen voor overbelasting daarvan.

Nog een gevolg van inefficiënt ademen is dat de koolzuur-zuurstofbalans in je bloed uit evenwicht geraakt. Dat op zich heeft heel veel gevolgen, bijvoorbeeld een ijl hoofd, een "wattenhoofd", een onrealistisch gevoel, hartkloppingen, tintelingen, koud, warm ...

Inefficiënt ademen wordt echt zwaar onderschat, want heel veel vermoeidheids- en energieproblemen zijn gewoon het gevolg van chronisch hyperventileren. Dat zijn geen aanvallen van hyperventilatie, maar het is eigenlijk chronisch te veel ademen,

“

**Bewust ademen  
is een moment  
om er even  
uit te stappen.**

<sup>1</sup> Het diafragma of middenrif, een grote spier tussen de borst- en buikholte, is de belangrijkste spier om te ademen.

over-ademen: te veel lucht binnenhalen dan wat eigenlijk nodig is op dat moment. Bij een fysieke inspanning of in een bedreigende situatie heb je dat nodig, maar in alle andere omstandigheden eigenlijk niet.

Chronisch hyperventileren kost enorm veel energie omdat je stresssysteem constant aan het draaien is, en je lijf denkt dat het bedreigd wordt of intensief aan het sporten is.

### Bewust(er) ademen doe je ZO

Bewust ademhalen is eigenlijk gewoon even stilstaan bij hoe je aan het ademen bent. Als je gewoon een paar keer per dag checkt of je schouders laag zijn – want als die hoog zijn, ga je automatisch hoog in de borst ademen – , waar je aan het ademen bent (buik of borstkas) en aan welk tempo. Zes tot acht ademhalingen per minuut in rust is normaal.

Als je merkt dat je veel méér ademt (meer dan tien keer per minuut in rust), dan ben je aan het over-ademen. Dan moet je even bewust stilstaan. Zorg dat het je buik is die op en neer gaat – je diafragma duwt eigenlijk je ingewanden wat naar buiten – en adem langer uit dan dat je inademt. Zo zet je je rempedaal aan en kalmeer je je stresssysteem.

Er zijn twee ingangspoorten om je stress te kalmeren, dat is de buikademhaling en beweging. Er zijn heel veel stromingen die bezig zijn met ontspanning (yoga, tai chi ... ), maar de basis is altijd buikademhaling. Als er niets bij jou past, doe dan gewoon je buikademhaling.

### Effecten van bewust(er) ademhalen

Wat zijn de gevolgen van bewust(er) ademen? Als je stresshormonen afgevoerd zijn, heb je energiewinst, verminderen je lichamelijke klachten en kan je weer logisch denken. Want wanneer je in je stresssysteem zit, wordt je logische denkvermogen uitgeschakeld. Dan kan je niet meer relativiseren, logische beslissingen nemen, hoofd- en bijzaken onderscheiden, emoties en impulsen onder controle houden ... Je zit op automatisme en je emotionele brein neemt het over: je bewuste controle valt weg. Als je dus je stresshormonen afvoert, kan je logische brein weer z'n werk doen en zal het piekeren verminderen.

Je neemt ook even een moment om te onthaasten, te vertragen. We zitten allemaal in een enorm complexe, prikkelrijke maatschappij, waarin we constant gebombardeerd worden met prikkels en informatie. Dan is dat een moment om er even uit te stappen.

### Oefenen maar!

Je kan je handen op je buik leggen om te checken of die op en neer gaat. Dat gaat automatisch als je nekspieren niet opgespannen zijn. Lukt de buikademhaling niet goed? Ga op je buik liggen, met je voorhoofd op je onderarmen. Dan zijn je nekspieren ontspannen en kan je niet anders dan met je buik ademen.

Wat ik doe, is één keer per uur mijn ademhaling checken. Je checkt of je juist aan het ademen bent, schudt eens alles los en doet een bodyscan. Overloop hoe het met jezelf gaat, hoe het met je spieren zit, of je zuurstof, eten of drinken nodig hebt ...

In het begin moet je jezelf helpen met daaraan te denken, door een alarm bijvoorbeeld, want de "doordrammer" die in de *ratrace* zit heeft geen tijd voor lichamelijke signalen. Op den duur leert je lichaam en doe je het automatisch, die pauzeknop indrukken.



### Hier moet je op letten

Houd die schouders laag. Leg je handen op je buik of één hand op de borst en één op de buik. Adem door je neus in plaats van door je mond, en zorg dat je geen lucht aanzuigt of hapt, maar rustig inademt.

### Extra hulp bij ademen

Er bestaat ook ademtraining: je kan met een adembegeleider, een app, oefenen. Die app zegt wanneer je in en uit moet ademen en hoe lang, waardoor je zeer regelmatig ademt – bijvoorbeeld 4 tellen in en 6 tellen uit. Eigenlijk is bewust ademen tijdens zo'n moment ook mediteren. Door er dagelijks op te trainen, krijg je daarbuiten ook sneller signalen van je lichaam wanneer je minder efficiënt aan het ademen zou zijn.

### Van jongs af aan goed ademen

Van jongs af aan zouden we al moeten leren wat goed ademen is en dat we daar zelf een impact op hebben. Je hebt je ademhaling altijd bij jou, dat is van niets of niemand afhankelijk. Dus hoe vroeger kinderen daar leren mee spelen, hoe handiger. Er zouden zoveel klachten kunnen voorkomen worden!

Samen met je kind ademhalingen doen is tegelijk ook *quality time*, je geeft het goede voorbeeld, het gezin voert samen stress en spanning af ...

Gelukkig zijn er meer en meer ouders en leerkrachten die adem- of bewustwordingsmomentjes inlassen.

Meer ademhalingstips en een duidelijke verklaring voor het ontstaan van overprikkeling, vind je in het boek hier naast 'Van stress naar veerkracht'.



### Van stress naar veerkracht

Weinig energie? Last van stress? Lees nu het gloednieuwe boek van Séverine Van De Voorde!

*Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle* is een absolute aanrader voor iedereen die (preventief) wil leren omgaan met stress. Met behulp van zeven sleutels leer je jouw energieverlies te beperken, werk je aan je zelfontplooiing en versterk je je veerkracht. Een eyeopener!

Prijs: €22.99

Info & bestellen:

[www.borgerhoff-lamberigts.be/boeken/van-stress-naar-veerkracht](http://www.borgerhoff-lamberigts.be/boeken/van-stress-naar-veerkracht)

## Volg nu ook de cursus bij het boek!

### 'Hoogsensitief, van stress naar balans'

#### 2-delige cursus

Ben je hoogsensitief en heb je wel vaker last van overprikkeling? Wil je anders leren omgaan met stress en jezelf weerbaarder maken door meer balans te vinden in je dagelijks leven? Heb je nood aan praktische tips en oefeningen?

Deze cursus wordt gegeven door Séverine Van De Voorde, auteur van bovenstaand boek.

Cursus 1: zaterdag 24/4 en 8/5 van 9u tot 12u

Cursus 2: zondag 30/5 en 13/6 van 9u tot 12u

Inschrijven:

[www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be) bij agenda

of via [www.eventbrite.be](http://www.eventbrite.be), zoek onder 'HSP Vlaanderen'.

NIEUW!