

ASEM.tankkaarten!

Stop ze in de
portemonnee!



VANELLE

ENERGIEWERK
VIA ADEM . LIJF
SPEL . WOORD

Stop met ademen.

Nu.

Inderdaad. Houd je adem in.
Lees verder tot ik zeg dat je
mag inademen. Het zal je
niet verbazen dat
ademhalen essentieel is om
te kunnen overleven. Je kunt
dagen zonder water. Weken
zonder eten. Maar haal drie
minuten geen adem en je
weet dat je in de problemen
komt. Zelfs nu, tijdens deze
korte onderbreking in je
ademhaling, voel je je
wellicht wat ongemakkelijk.
Oké, klaar met de marteling.

Adem!



WIE & WAT?

Hallo! Ik ben Nelle en zot van ademen! Zo zot dat ik er (voorlopig) niet mee kan of wil stoppen en het dan ook ten volle benut om mijn welzijn op fysiek, mentaal en emotioneel niveau te ondersteunen.

Hiermee wil ik mensen ook ten dienste staan: de ademing opnieuw helpen verkennen en leren inzetten als anker; potgrond; fundament.

Mijn intentie met dit document is om jou op een lichtvoetige en gezante manier te helpen stil staan bij hoe belangrijk jouw ademhaling is.

Deze ASEM.tankkaarten stop je in je portemonnee;
bij je bankkaart(en) en identiteitskaart.

Je bankkaart heb je meestal op zak. Je kan er eten mee kopen, warme kleren, een drankje op een festival, een kado voor een vriend(in)... alles...

Je identiteitskaart bewijst dan weer dat jij geboren bent en bestaansrecht hebt!

Dat jij leeft! Hoera!

De ASEM.tankkaart neem je -zoals je ID en bankkaart- ook mee op zak. Hoewel je er niks mee kan kopen; kan ze je wèl helpen om ten volle te leven en energie te tanken.

Hoe? Door enkele momenten per dag bewust te ademen; en bijgevolg dit bewustzijn doorheen de dag mee te dragen. Door de teugels in handen te nemen, te voelen waar je ademing zit en het ritme van je ademhaling aan te passen in functie van wat jij nodig hebt of wil voelen. `



VANELLE

ENERGIEWERK
VIA ADEM . LIJF
SPEL . WOORD

HOE?

Print de ASEM.tankkaaarten (liefst op wat dikker papier; voor- en achterkant op 1 blad); knip ze uit en stop ze in je portemonnee! Neem ze erbij wanneer je voelt dat je ze nodig hebt; als je terug bij jezelf wil komen of als verrassing voor jezelf als je ze onverwacht tegen komt in je portemonnee.

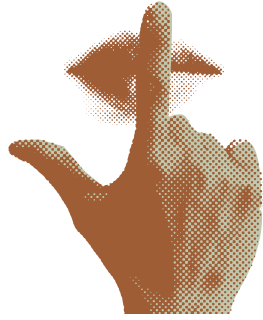
Ik selecteerde 4 simpele ademhalingsoefeningen:

- 1: een kalme, regelmatige ademhaling door je neus; naar je middenrif.**
- 2: je kaakspieren horen bij je ademhalingspijeren. Deze worden vaak geklemd als er stress is. Deze oefening nodigt uit om ze te ontspannen.**
- 3: hoofdpijn kan je zacht helpen verdwijnen met dit ademritme. Adem in naar je middenrif toe - niet naar je borst.**
- 4: de fysiologische zucht - krachtig bij acute stress**



LAAT JE NEUS ZIJN JOB DOEN!

- Leg je wijs- en/of middelvinger op je mond.
- Adem in door je neus: een, twee, drie, vier, vijf.
- Laat je neus de lucht poetsen, bevochtigen en opwarmen.
- En adem uit: een, twee, drie, vier, vijf.



Beeld je in dat je lichaam een dansfluif is. Je neus is de portier. Hij gaat ervoor zorgen dat er geen vreemde deeltjes, pollen, bacteriën, virussen, schimmels, vuile lucht... aka ongenode gasten de danstent binnen komen. De lucht die jij inademt wordt door drie stadia gecontroleerd: de haartjes in je neus, het neusslijmvlies en de neusschelpen. Deze stadia verwarmen, bevochtigen en filteren de ingeademde lucht.

Deze ademing is langzaam, spaarzaam en laag naar je buik.



LEEUW GEEUW

- Ga gemakkelijk zitten.
- Leun iets naar voren en leg je handen op je knieën.
- Adem in door je neus; naar je buik toe (=middenrifademhaling)
- Doe je mond wijd open en steek je tong zo ver je kunt uit in de richting van je kin.



Voor deze oefening heb je wat durf nodig. Of privacy. Ze kan perfect op toilet! 😊 Of doe het samen - lachen verzekerd!

Bij deze oefening ga je je slaapspiers (= één van de vier kauwspiers en die over je slapen lopen en aan weerszijden aan je kaakgewrichten vastzitten) ontspannen. Deze oefening helpt om tijdens de ademhaling deze spiers te ontspannen en helpt ook stress verminderen en afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.



HOOFDPIJN VERLICHTEN

- Zoek een comfortabele plek. Adem zeven tellen in door je neus en voel de lucht door je hele romp trekken.
- Adem elf tellen uit door je mond.



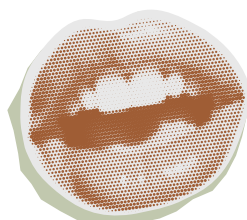
Hoofdpijn kan door vanalles en nog wat veroorzaakt worden: verkoudheid of griep, oogproblemen, slechte houding, slaapgebrek, uitdroging, een kater...

Dit is een heel langzame, ontspannende ademhaling, met een lange uitademing die jouw rest & digest of rust & verteer respons of relaxreflex activeert. Die helpt je geest te kalmeren, je lichaam te ontspannen en je hoofdpijn te verzachten. Helaas dus!



FYSIOLOGISCHE ZUCHT

- Een inademing in twee trappen door je neus: eerst een flinke inademing, gevolgd door nog een korte inademing - ong. half zo lang als de eerste inhalatie.
- Gevolgd door een lange, diepe zucht (=uitademing) door je mond.



Een ademhalingsoefening die goed is voor je mentale gezondheid en krachtig werkt als je overmand wordt door acute stress.

De dubbele inademing zorgt dat de luchtzakjes open "knallen", waardoor meer zuurstof binnenkomt en meer kooldioxide in de lange uitgeademde zucht kan worden afgevoerd

Een effectieve oefening om je interne systeem snel te ontspannen als je je gestrest, angstig of gespannen voelt.



LAAT JE NEUS ZIJN JOB DOEN!

- Laat je systeem in balans komen en je geest tot rust.
- Adem in: een, twee, drie, vier, vijf. laat je buik zacht naar buiten uitdelen.
- En adem uit: een, twee, drie, vier, vijf. je navel gaat terug richting je ruggengraat.
- Nog een keer
- Adem in: een, twee, drie, vier, vijf.
- En adem uit: een, twee, drie, vier, vijf

 www.vanille.be



LEEUEW GEEUEW

- Adem krachtig uit en zeg daarbij 'Ha' terwijl je alle adem uit je longen duwt.
- Adem een paar keer normaal in en uit.
- Herhaal vier keer.
- Eindig met één tot drie minuten langzaam, diep en rustig ademen.
- Voel wat je gewaar wordt.
- Breng je tanden ong. 2 mm van elkaar. Dit is de ruststand van je onderkaak.

 www.vanille.be



HOOFDPIJN VERLICHTEN

- Laat tijdens de uitademing je schouders zinken in je lichaam.
- Ontspan je kaak, gezicht, voorhoofd en zelfs de achterkant van je ogen. Laat spanning los.
- Herhaal zo vaak als nodig is.

 www.vanille.be



FYSIOLOGISCHE ZUCHT

- Dan wacht je even, en doe je -als je dat wil- nog een tweetal keer.
- Daarna schakel je over naar een ademing die natuurlijk voelt voor jou.

 www.vanille.be