

vanaf nu verandering in!” Buik laten bollen dus. Misschien niet charmant, maar wel effectief!

Natuurlijk kun je ook middels yoga, meditatie of mindfulness met je ademhaling aan de slag, maar dat is slechts een onderdeel ervan. Bij een coach is de ademhaling leidend.

Zonder dat we het door hebben, onderdrukken we gevoelens en emoties via onze ademhaling. En wat wordt onderdrukt, gaat vastzitten en zo kunnen er lichamelijke en emotionele klachten ontstaan. Een burn-out, hyperventilatie, angststoornissen, slapeloosheid, verdriet... Het is ‘weg te puffen’ met de juiste ademhalings-techniek. *Transformational Breath* is zo’n methode.

Mr. Breath Rob Koning past hem graag toe: „Het is een effectieve manier waarbij je bijvoorbeeld hyperventilatie en paniekaanvallen onder controle kunt krijgen. Bij deze

klachten is het zaak angst en paniek om te zetten in vertrouwen. In jezelf en in je lijf. Je ‘hoge’ borstademhaling bewust omzetten naar je buik. Dit kun je leren en als je het eenmaal onder de knie hebt, dan geeft dat je zelfvertrouwen zo’n boost, dat je klachten verdwijnen.”

Brulé’s handboek is voor iedereen die zichzelf letterlijk lucht wil geven. Hij schrijft dat de ademhaling het enige is dat zowel automatisch is, als onder onze controle valt.

Het is geen foutje van de

natuur, geen toeval, maar een uitnodiging, een kans om bewust de regie te pakken. Ademwerk kan helpen met het ontdekken en ontwikkelingen van vaardigheden die je topprestaties laten leveren en elk aspect van je leven laten verbeteren. Dat klinkt voor sommigen misschien wat zweverig in de oren, maar dat hoeft het niet te zijn. Het gaat er juist om dat we met beide benen op de grond blijven en vooral blijven ademhalen, nietwaar? Maar dan wel op de juiste manier!

We hoeven heus niet met z’n allen de top te bereiken, maar iedereen heeft energie nodig en krijgt te maken met een of andere vorm van stress, druk, verdriet en vermoeidheid. Dat je deze gevoelens de baas kunt blijven door een meester te worden in ademhalen, klinkt als een uitstekende manier om de kwaliteit van je leven te verbeteren. ●

The Iceman

Wim Hof, beter bekend als de Iceman, is een extreem voorbeeld waartoe de mens in staat is. De Iceman heeft vele records verbroken door de confrontatie aan te gaan met de kou. Zo kan hij twee uur in een cabine staan die gevuld is met 700 kilo ijs en beklimt hij de koudste bergen in een korte broek. Ademhaling speelt hierbij een grote rol. Het spreekt voor zich dat je hiermee niet moet stunten. Een intensieve training onder begeleiding is een vereiste.

