

HAAL HET MAXIMALE UIT JE ADEMHALING



Sta eens stil.

En tel eens hoe vaak jij ademhaalt per minuut. Zes keer? Negen keer? Vijftien keer?
Er is geen goed of fout.

Waar dit over gaat is bewustwording van jouw persoonlijke ademhaling op dit moment.
En leren herkennen wanneer iets jou energie kost, of juist oplevert.

WWW.RENEVALK.COM



Ademhaling observeren

Door je ademhaling regelmatig (in verschillende situaties) te observeren, merk je eenvoudig hoe het ervoor staat met jouw fysieke en mentale gezondheid.



Ademhalingsoefeningen doen

Door ademhalingsoefeningen te doen, kun je je gezondheid beïnvloeden. En je prestaties verbeteren.

Voor wie

Dit geldt voor iedereen: (top)sporters, kunstenaars, jongeren, senioren, astronauten, ambtenaren, mensen met een longziekte zoals COPD en astma en noem-maar-op.



Resultaat

Het resultaat is voor iedereen anders. De één loopt ineens tien kilometer verder als gevolg van ademhalingstraining. De ander ervaart minder stress, voelt zich frisser, energieker, sterker; heeft het gevoel dat hij meer aankan, dat hij relaxter, vrijer in het leven staat, boekt snel betere resultaten op het werk, of heeft minder last van astma.

WWW.RENEVALK.COM



Vijf trainingen van ca. 1,5 uur

Het mooie aan ademen is: goed ademen kun je eenvoudig leren. Bij mij doe je dit in vijf trainingen van 1,5 uur.

Methodes

Mijn trainingen zijn gebaseerd op

- De Buteyko-methode
- De Wim Hof-methode
- Oxygen advantage (Patrick McKeown en Marion Meesters)
- De methode van dr. Joe Dispenza.
- Breath, the new science of a lost art (James Nestor)

Dit zijn methodes met elk hun eigen principes en technieken. Allemaal bij elkaar, leggen deze methodes een bodem onder een gezond en gelukkig leven. De methodes zijn allemaal wetenschappelijk onderbouwd.

De Buteyko-methode

De Buteyko Methode is een ademhalingstherapie, ontwikkeld door Konstantin

Buteyko (arts uit Oekraïne). Hij bestudeerde de menselijke ademhaling 10 jaar lang, toen hij voor de Russische ruimtevaart werkte. Zo ontwikkelde hij een methode waarmee de ademhaling stap voor stap rustiger en regelmatiger wordt. Belangrijk voor astronauten en voor iedereen die gezond wil werken, sporten en leven. 'Want', zegt Buteyko, 'Verkeerd ademen zorgt ervoor dat: cellen te weinig zuurstof krijgen, het lichaam verzuurt, spieren verkrampen en het immuunsysteem ontregeld raakt.'

Oxygen advantage (Patrick McKeown en Marion Meesters)

Oxygen Advantage is een ademhalingstraining waarmee longcapaciteit, herstel- en duurvermogen toenemen.

De essentie van de Oxygen Advantage-techniek is minder lucht binnenhalen, zodat spieren, organen en weefsels beter zuurstof kunnen opnemen. Dit is belangrijk voor het grote deel van de mensheid dat 'overademt'. Mensen die meer lucht gebruiken dan nodig is. 'Overademen' zorgt voor vernauwing van luchtwegen en bloedvaten. Het verslechtert de bloedtoevoer naar hart, organen en spieren.

De Wim Hof-methode

De Wim Hof-ademhaling is een techniek die het zuurstofgehalte in je bloed verhoogt. Het is een krachtademhaling. Met deze techniek switch je naar ontspanning in stressvolle situaties. Dit maakt je weerbaarder, veerkrachtiger. Het versterkt je immuunsysteem. Effecten die mensen noemen variëren van een betere nachtrust en meer creativiteit tot een scherpere concentratie en betere sportprestaties.

Wim Hof, ook bekend als The Iceman, is een Nederlandse extreem atleet. Je kent hem inmiddels wel, toch?!

De methode van dr. Joe Dispenza

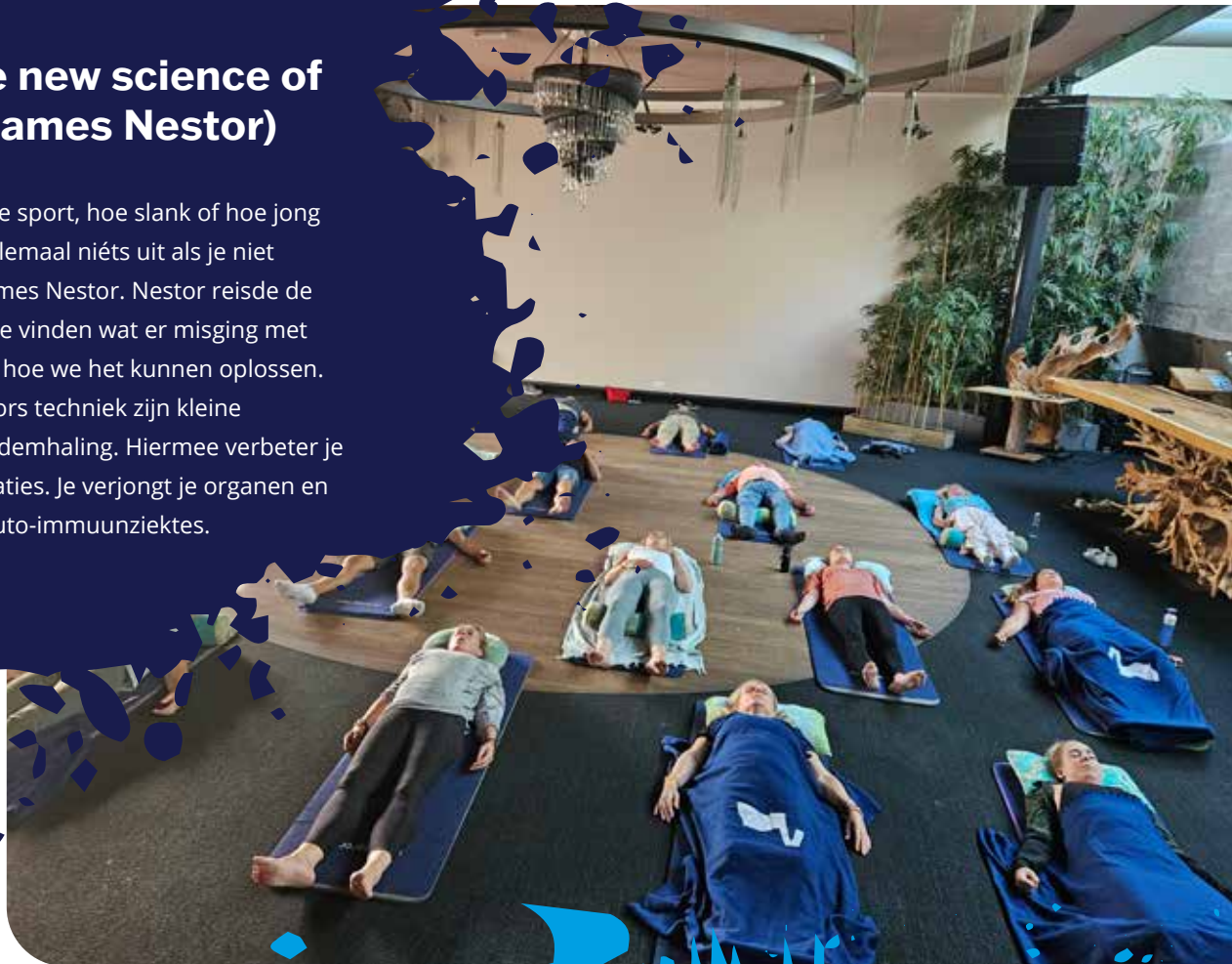
Neurowetenschapper Dr. Joe Dispenza ontwikkelde ademhalings- en meditatieoefeningen waarmee je oude gewoontes afeert en nieuwe energie vasthoudt. 'Want', zegt hij 'Je kunt geen nieuwe toekomst creëren, als je vasthoudt aan emoties uit het verleden. Wanneer je oude gevoelens zoals onzekerheid, twijfel, angst transformeert in een opgetogen, motiverend gevoel, dan ga je met die energie de toekomst in.' Dispenza combineert wetenschap en spiritualiteit om mensen te leren hoe ze hun eigen realiteit kunnen creëren. De oefeningen van Dispenza bevinden zich op het snijvlak tussen meditatie, visualisatie en ademhaling.

WWW.RENEVALK.COM



Breath, the new science of a lost art (James Nestor)

'Wat je eet, hoeveel je sport, hoe slank of hoe jong je bent: het maakt allemaal niéts uit als je niet goed ademt,' zegt James Nestor. Nestor reisde de wereld rond om uit te vinden wat er misging met onze ademhaling en hoe we het kunnen oplossen. Onderdeel van Nestors techniek zijn kleine aanpassingen in je ademhaling. Hiermee verbeter je al je atletische prestaties. Je verjongt je organen en verhelpt astma en auto-immuunziektes.



Het programma

Mijn trainingsprogramma kun je inzetten om meer inzicht te krijgen in je fysieke en mentale gezondheid. En in jezelf. De ademhalingsoefeningen helpen je vervolgens bij het verbeteren van je gezondheid en prestaties en bij het vinden van antwoorden en inzichten. Omdat het effect van 'beter of anders ademen' voor iedereen anders is, is de training eigenlijk een soort individuele ontdekkingsreis in veilig groepsverband.

WWW.RENEVALK.COM



Training 1

Tijdens de eerste trainingssessie zoomen we in op de vraag 'Wat is ademhaling precies?' 'Haal ik correct adem?' 'Hoe herken ik een goede ademhaling bij mezelf?'

1. Tijdens deze sessie maak je kennis met de ademhalingstechnieken van Buteyko.
2. Je ervaart direct de rust en lucht die deze methode geeft.
3. Na deze training kun je herkennen of je op een voor jou passende manier ademhaalt. Je kunt herkennen wanneer je ademhaling niet meer voor je werkt; ingrijpen als je verkeerd ademhaalt.

Training 3

Trainingssessie 3 draait om ademhaling en het effect op jouw lichaam. We hebben het over mindset en ademhaling.

1. Tijdens deze sessie maak je kennis met de ademhalingstechnieken van o.a. dr. Joe Dispenza.
2. Je ervaart de kracht van pure focus en energie.
3. De vraag tijdens trainingssessie 3 is, om Dispenza's werk met nieuwsgierigheid, openheid en betrokkenheid tegemoet te treden. Laat je inspireren! We stappen samen in het onbekende en onderzoeken hoe we een blijvende verandering kunnen creëren.

Training 2

Trainingssessie 2 draait om ademhaling en energie. Hoe krijg je meer energie door minder te ademen?

1. Tijdens deze sessie maak je kennis met de ademhalingstechnieken van Oxygen advantage.
2. Je ervaart hoe ademhaling je gezondheid, mentale helderheid en prestaties optimaliseert.
3. Bewustwording en het veranderen van je dagelijkse ademhaling, zijn het belangrijkste doel van Oxygen Advantage. Je laat je lichaam wennen aan minder ademen.

Training 4

Tijdens de vierde ademhalingstraining, gaan we aan de slag met ademhaling en controle/loslaten, gevoel, plezier en euforie. Concreet betekent dit dat we kennismaken met de Wim Hof-ademhalingstechniek. Voor veel mensen bekend terrein.

1. Tijdens deze sessie maak je kennis met de ademhalingstechnieken van Wim Hof.
2. Wim Hof ontwikkelde een techniek die bestaat uit krachtige inadamingen, ontspannen, korte uitadamingen en lange ademhalingen. Met deze techniek verhoog je het zuurstofgehalte in de cellen van je lichaam. Dit leidt tot meer energie, minder stress en een versterkte immuunrespons.
3. Na deze training kun je een diepe ontspanning ervaren en een gevoel van euforie, door het aanmaken van dopamine.

Training 5

De laatste trainingssessie staat in het teken eigen Epo aanmaken. We gaan verder de Oxygen Advantage methode. Het draait vandaag om meer rode bloedlichaampjes aanmaken en meer energie halen uit je eigen lichaamscellen.

1. Tijdens deze sessie gaan we verder met de ademhalingstechnieken van Oxygen Advantage. En nu op zo'n manier dat ze je ook op sportief gebied verder helpen.
2. Je ervaart dat je meer energie kunt halen uit je cellen en met een lagere hartslag kunt trainen.
3. Doel van deze sessie is: alles doen met een neusademhaling en daar de voordelen uithalen.
4. Na deze training kun je eigen Epo aanmaken; meer rode bloedlichaampjes aanmaken.



WWW.RENEVALK.COM

