



Your stress-o-meter

# Jouw stress-o-meter

## 1 Fysieke Kwaaltjes

Omcirkel of kleur wat op jou van toepassing is

Lage rugpijn	Brandend maagzuur	Migraine	Hoofdpijn
Verhoogde bloeddruk	Versneld Hartritme	Versnelde ademhaling	Slecht slapen
Onregelmatige stoelgang	Vermoeidheid	Verkrampde/ Stijve spieren	Veel zweten
Huiduitslag	Hartkloppingen	Koude/klamme handen/voeten	Misselijk

## 2 Onhebbelijkheden

Omcirkel of kleur wat op jou van toepassing is

Stemmingswisselingen	Achterdochtig	Snel boos	Angstig
Piekeren	Rusteloos	Futloos	Apatisch
Nerveus	Controle-verlies	Vergeetachtig	Machteloos
Snel opgeschrikt	Concentratieproblemen	Hulpeloos	Somber

## 3 Gedragwijzigingen

Omcirkel of kleur wat op jou van toepassing is

Meer eten	Negatieve gedachten hebben	Meer roken	Geen zin meer in leuke dingen
Meer koffie drinken	Meer alcohol drinken	Minder eten	Zorgen maken (om niets)



# Jouw stress-o-meter

Ga aan de slag met je antwoorden.

Volgens mijn -opnieuw totaal onwetenschappelijke- methode kan je bepalen of je nood hebt aan ademhalingstechieken.



## Heb je meer dan 30 zaken omcirkeld ?

Oh jee, je kleurt dieprood. Neen, da's écht niet goed. Ik zeg niet dat de oorzaken sowieso gelinkt zijn aan stress of aan je ademhaling, maar juist leren ademen, zal zeker een positieve impact hebben op jou. Test het uit. Doe het nu !

## Heb je meer dan 20 zaken omcirkeld ?

Helaas, je kleurt rood. En neen, da's niet zo goed. Vermoedelijk besef je wel dat er ergens iets schort, maar heb je er je vinger nog niet kunnen op leggen. Je zag misschien niet de samenhang tussen de patronen. Je linkt dit misschien niet aan stress. Het is aan jou om dit even na te gaan. Indien zo, probeer je ademhaling te veranderen en ga voor jezelf na of dit de oplossing is voor je problemen.

## Heb je meer dan 10 zaken omcirkeld ?

Met minder dan 20 kleur je lichtgroen. Je hebt mogelijks stress, maar je weet er allicht ook goed mee om te gaan. Periodes van stress worden wellicht afgewisseld met periodes van rust of ontspanning. Met een aantal eenvoudige handvaten leer je je stress nog beter te beheersen. Ademhaling is er zeker één van.

## Heb je minder dan 10 zaken omcirkeld ?

Stress heeft weinig vat op jou (ook al kan je wel degelijk stress hebben). Je leeft in balans. The Happy Few ! Heb je ingetekend voor een sessie stress-management, vraag dan je geld terug !

# Vragenlijst

## Hoe efficiënt adem jij ?

**Is ademcoaching interessant voor jou? Kan je er iets bij winnen?  
Of adem je nu al zeer efficiënt?**

**Het antwoord op je vragen**

---

# 1

Verander niets aan je ademhaling.  
Adem in en uit zoals je dit normaal doet.

Tel de seconden



- Hoeveel keer adem je in en uit gedurende 1 minuut
- Hoeveel seconden duurt een inademening ?
- Hoeveel seconden duurt een inademening ?



---

# 2

Adem je IN door (bekijk dit buiten de sportprestaties om)

- Je neus
- Je mond

Neus of mond



Adem je UIT door

- Je neus
- Je mond





### 3

#### Beweging



Heb je het gevoel dat bij je inademing .

- Eerder 'langer' wordt (aan het hoofd, nek, )
- Eerder 'breder' wordt (aan de romp)
- Zowel 'langer' als 'breder' wordt
- Noch 'langer' noch 'breder' wordt

Welk deel beweegt bij de inademing ?

- Je borstkas
- Je buik
- Je buik en je onderste ribben
- Alles

Zijn jouw schouders (lichtjes) opgetrokken tijdens de ademhaling

- Ja
- Neen

# Interpretatie

## Hoe efficiënt adem jij ?

**Is ademcoaching interessant voor jou? Kan je er iets bij winnen?  
Of adem je nu al zeer efficiënt?**

**Het antwoord op je vragen**

### 1

---

**Een gezonde ademhaling neemt een 10-tal seconden in beslag. 4 in en 6 uit.  
Je komt dan uit op 6 ademhalingen per minuut.**

Tel de seconden



Panikeer niet : de 'gemiddelde' mens ademt een 13 keer per minuut. Voor verbetering vatbaar, zeker ! Maar echt gezondheidsklachten krijg je er vermoedelijk niet door.

Heb je **meer dan 20 ademhalingen per minuut**, dan is er **werk aan de winkel**. Hoe vaker je ademt, hoe meer je de geschikte kandidaat bent voor de ademhalingsoefeningen, want je zal versteld staan van het resultaat. Ikzelf had -voor ik aan dit avontuur begon- 37 ademhalingen per minuut. Ademhaling en meerbepaald Buteyko-ademhalingsoefeningen waren voor mij echt een game-changer: ik ben hierdoor zo overtuigd geraakt van het nut dat ik beslist heb dit door te geven aan zo veel mogelijk mensen. Met mijn oefenplan leer je geleidelijk je ademhaling te vertragen. In het begin misschien wat geforceerd, maar met de bedoeling dat je terug op een natuurlijke manier leert ademen, zodat je er op termijn niet moet 'op letten'. Zoals je het ook deed toen je nog een baby was. Want eigenlijk moet je niets aanleren, enkel iets afleren ...

Bij stress-situaties trachten we onze ademhaling te **vertragen tot 4 ademhalingen per minuut**. Een korte boost van een 3-tal minuten doet je stress-niveau instant dalen. Men noemt dit ook wel hartresonantie. Een **gouden tip** voor de start van een examen, net voor je een belangrijke presentatie moet geven of gewoon als je bij je schoonmoeder moet langsgaan ...

# Interpretatie

## Hoe efficiënt adem jij ?

### 2

---

#### Neus of mond



Vooral wie door zijn mond IN-ademt, is de klos. Werk aan de winkel.

Je hebt vermoedelijk last van astma, allergieën of verkoudheden.

Da's ook niet verwonderlijk : je mond dient om te praten, te eten, te kussen, ... Maar niet om te ademen.

De belangrijkste redenen

- Je neus (meer bepaald je neusslijmvlies) houdt onzuiverheden tegen: pollen, bacteriën, stof. Daar heb je dan alvast geen last meer van. Als je via je mond inademt, komen die allemaal in je lichaam terecht
- Je neus warmt de ingeademde lucht ook op: geen koude lucht meer in de luchtpijp waardoor die verkramp
- Je neus bevochtigt ook de ingeademde lucht: je longen houden echt niet van droge lucht. Ook je lippen en keel niet. Word jij soms wakker met gesprongen lippen of een krakend droge keel ?
- Door via je neus in te ademen, wordt de lucht vermengd met NO (stikstofmonoxide), een natuurlijk chemisch stofje dat je sinussen afstaan en dat zorgt voor verwijding van de bloedvaten.
- Je ademt minder in via de neus dan via de mond (gewoon omdat je mond vermoedelijk groter is dan je neusgaten...  
Da's dan ook de hoeksteen van de Buteyko-ademhalingstherapie

Nog niet genoeg redenen opgesomd: hoe schat jij iemand in die met open mond naar de TV ligt te kijken of in een vergadering zit te luisteren. intelligent? Bijdehand ? Hoe wil jij overkomen ?

Met mijn oefenplan leer je 'je mond te houden'. Geen gemakkelijke klus, want het is opnieuw een gewoonte die je moet afdleren, bewust (tijdens de dag) maar ook onbewust (tijdens de nacht).

Bovendien trekt de verwaarloosde neus van een mond-ademer de aandacht door **verstopt** te geraken: het lijkt wel of je niet kan door je neus ademen. Je zal versteld staan hoe snel je dit met oefeningen kan ombuigen !



# Interpretatie

## Hoe efficiënt adem jij ?

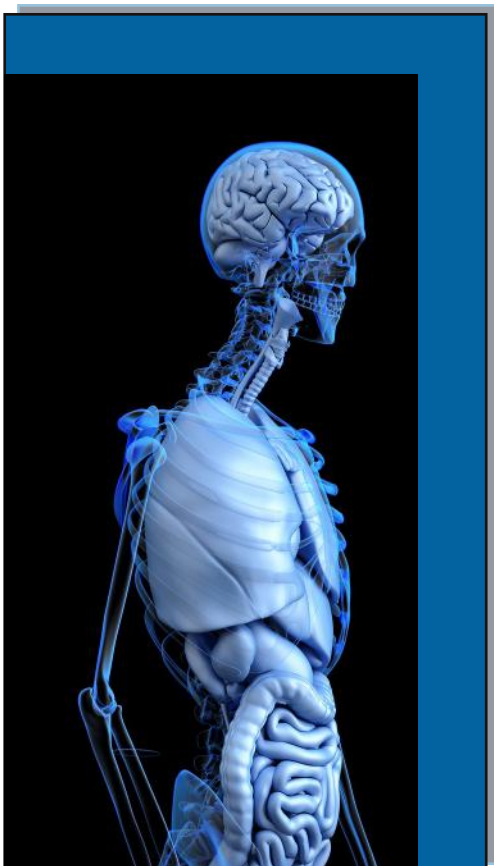
### 3

**De Buikademhaling (eventueel met onderste ribben) is de enige juiste ademhaling (behoudens bij sportprestaties)**

Bewegen



- Je ademt met je longen.  
Niet met je schouders  
Niet met je hoofd  
Die bewegen niet mee met een correcte ademhaling
- Je buik zet uit bij de inademing en krimpt in bij de uitademing
- Heb je goed opgelet tijdens de anatomie-lessen? Zo niet, bekijk de foto onderaan eens : je longen zijn onderaan veel groter dan bovenaan. Wil je efficiënt ademen, dan is het toch logisch dat je niet enkel met het topje van je longen ademt, zoals bij een borstademhaling. Zie je longen als een omgekeer frietzakje : kies je voor 5 cm friet uit de punt van het zakje of 5 cm aan de grootste kant ?



Voor wie een buikademhaling eeuwen geleden, zal dit ontzettend moeilijk zijn. Ik herinner me nog mijn eigen pogingen:

Tijdens de yoga-lessen deed ik hard mijn best. Om mijn buik naar voor te laten komen bij de inademing, gebruikte ik mijn buikspieren. Het voelde aan alsof ik ... met mijn maag ademde. Ik werd ... ijl in mijn hoofd. Of ik deed mijn onderste ribben uitzetten. Met hetzelfde resultaat. Het duurde lang alvorens ik 'natuurlijk' met mijn middenrif ademde. En ik betrap er me soms nog op dat ik verkeerd adem haal.

Met mijn oefenplan leer je geleidelijk via je middenrif te ademen. Wat voor de ene kinderspel is, is voor de andere maanden oefenen. Maar iedereen slaagt, mits het nodige engagement.