

ADEM-RETRAINING;

Een cadeau dat elke werkgever zijn werknemers zou moeten geven

Een betere gezondheid door iets te doen dat je al 20.000 keer per dag doet!

Tsja, wat zal dat zijn? Wat doe jij 20.000 keer per dag?

De moderne mens ademt gemiddeld 20.000x per dag!
Dat is vrij veel. Misschien wel te veel, maar daarover later meer.

De laatste tijd is er veel aandacht voor gezondheid en vaak hebben we het dan over beweging & sport en over voeding.

Waarschijnlijk gaat de meeste aandacht uit naar voeding. Voedingstrends wisselen elkaar in razend tempo af. Van sla, naar brood, naar zandloper en terug. Natuurlijk belangrijk, maar hoe komt het toch dat het zo moeilijk is om vol te houden?

Beweging en sport vinden we allemaal belangrijk. Kijk naar de rennende en puffende lopers in het park en in het bos. Halve en hele marathons lijken voor iedereen een hoger doel. Ook hier zie je dat trends elkaar snel opvolgen.

Bij Ademlab vroegen wij ons af of er iets is dat nog directer de gezondheid bepaalt dan voeding en beweging. Volgens ons is dat er: namelijk je ademhaling. Wij mensen kunnen best lang zonder sport of beweging. Sommigen van ons hebben al jaren een zittend beroep en brengen 's-avonds de tijd op de bank voor de t.v. door. Dit is jaren vol te houden. Zonder eten is moeilijker, maar ook dit is enkele weken vol te houden. Niet-ademhalen wordt ons echter al na enkele minuten fataal.

BOEMMMM, dat heeft nog 'ns impact op gezondheid en goedvoelen.

Nu is wetenschappers al eerder opgevallen dat ernstig zieke mensen heel veel, snel en zwaar ademhalen en dat gezondere mensen minder, minder snel en minder zwaar ademhalen. Als een jonge man naast jou komt zitten en hij ademt snel, vaak en zwaar. Denk je dan: "wat een gezonde kerel" of denk je dan: "het gaat niet zo goed met hem". Een Russische arts¹ kon aan de ademhaling van zijn zeer zieke patiënten zien wie snel zou overlijden en wie juist niet. Veel en snel ademen is dus eerder een teken dat de gezondheid slecht is en rustig, nauwelijks hoorbaar en nauwelijks merkbaar ademen is een teken van gezondheid.

¹ Hiermee refereren wij naar dr. Dr. Konstantin Buteyko. Zijn therapie wordt steeds verder ontwikkeld en verfijnd, o.a. op basis van ervaringen van de vele Buteyko therapeuten in het westen.

Wat blijkt? Hoe meer je ademt, hoe minder zuurstof in je lichaam komt. Hoe meer of snel je ademt, hoe meer spanning dit oplevert. Ga maar na... als je erg gespannen bent, adem je dan rustiger of sneller dan normaal?

In vijf sessies van ongeveer 1,5 uur leer je in een groep met collega's onder leiding van een ademhalingstrainer een techniek om jouw ademhaling rustiger, stiller en kleiner te maken. Naast deze vijf sessies is er een aantal keren telefonisch contact met je trainer en is er een aantal online-sessies waarin jouw trainer jou begeleidt naar een betere gezondheid.

De gezondheidsvoordelen zijn heel divers. Deze hangen natuurlijk af van jouw startpunt, maar de meeste cursisten merken na één week al verandering. De methode is wetenschappelijk onderzocht en onderbouwd en je leert hoe jij zelf jouw vorderingen kunt meten. Enkele resultaten van een aangepaste ademhaling op deze wijze zijn:

- Ervaren van minder spanning, minder angst en paniekaanvallen.
- Een betere nachtrust en daardoor ook fitter wakker. Klachten van chronisch vermoeidheidssyndroom worden minder/verdwijnen. Slaap krijgt recentelijk meer aandacht bij bedrijven. Het internationale bedrijf LinkedIn heeft bijvoorbeeld programma's voor hun personeel.
- Mensen met een "pratend" beroep (of mensen die gewoon veel praten) zijn minder moe gedurende de dag.
- Bloeddruk zal normaliseren. Hoge bloeddruk omlaag, lage bloeddruk omhoog.
- Mocht je last hebben van astma: deze methode is in het Westen bekend geworden doordat cursisten vrij snel (enkele weken) na start afscheid nemen van hun medicijnen en uiteindelijk hun astma volledig onder controle krijgen.
- Voor diegenen die snurken is dit goed nieuws. Grote kans dat snurken snel verholpen is (hangt af van de wijze waarop je snurkt, maar dat wordt uitgelegd in de cursus).
- Voor diegenen die slapen naast een snurker. Stuur je partner naar de cursus.
- Allergieklachten verminderen.

Diverse onderzoeken wijzen erop dat chronische hyperventilatie, het continue meer ademen dan nodig, leidt tot allerlei "welvaartsziekten". Onder deze welvaartsziekten vallen ook de klachten van hierboven. Het veranderen van jouw ademhaling zodat je minder gaat ademen en dit in het vervolg onbewust (lees: als vanzelf) blijft doen, is het doel en de grote opbrengst van deze cursus.

Al met al leidt deze cursus tot verhoging van jouw welzijn. Je voelt je gewoon beter. Dit kan een echte 'life changer' zijn.