

De Verbonden Adem – Verdieping & Informatie

Wat is de Verbonden Adem?

De Verbonden Adem is een ademtechniek waarbij de in- en uitademing met elkaar verbonden blijven. Hierdoor ontstaat een continue stroom die het lichaam ondersteunt om spanning, emoties en vastgezette energie los te laten. Het is een krachtige methode die zowel lichamelijke als emotionele processen kan activeren.

Hoe ziet een sessie eruit?

1. Coachingsgesprek

We starten met een kort gesprek waarin we onderzoeken waarom je komt en wat je intentie is voor de sessie. Dit kan gaan over het verwerken van ervaringen, meer lichaamsbewustzijn, het vergroten van rust of helderheid, of simpelweg het verlangen om dieper te voelen.

2. Ademanalyse

We kijken naar jouw natuurlijke adempatroon. De adem laat veel zien: waar ruimte zit, waar spanning aanwezig is en waar de adem vrij of juist beperkt stroomt. Dit doen we volledig zonder oordeel.

3. Uitleg & voorbereiding

Als je nieuw bent met de Verbonden Adem, begeleid ik je stap voor stap door de techniek en het verloop van de sessie.

4. Ademsessie

Je gaat liggen en we beginnen rustig. Je kunt verschillende sensaties ervaren zoals tintelingen, warmte, kou, trillen, emoties of energiestromen. Dit hoort bij het proces. Ik begeleid je met aandacht, muziek en, met jouw toestemming kan ik zachte aanraking gebruiken om je te ondersteunen in het loslaten, openen en laten stromen van wat zich aandient.

5. Integratie

Na het actieve ademen volgt een rustfase waarin je lichaam de ervaring mag verwerken. Je blijft liggen en gaat je eigen adem weer oppakken. Hier nemen we de tijd om te voelen en integreren wat de sessie met je gedaan heeft. We sluiten af met een kopje thee of water en een kort nagesprek.

Op welke niveaus werkt de Verbonden Adem?

Fysiek

- Het verdiepen van de adem kan helpen ruimte te creëren in het borst- en middenrifgebied.
- Je kunt na afloop meer energie, meer ontspanning en een meer ruimte in je lijf waarnemen
- .
- Door dieper te ademen wordt het lichaam actiever meegenomen in een natuurlijke doorstroming van zuurstof en spanning.

Emotioneel

- Ademwerk kan opgeslagen spanning of emoties aanraken en verzachten.
- Door bewust door sensaties heen te ademen ontstaat er vaak meer ruimte, rust en helderheid.

Mentaal

- Een vrijere adem kan helpen om uit het hoofd en meer in het lichaam te landen.
- Positieve intenties en affirmaties kunnen tijdens een sessie ondersteunend werken.

Spiritueel

- Veel mensen ervaren meer verbinding met hun intuïtie, authenticiteit en innerlijke wijsheid.
- De adem kan helpen om dieper te voelen wie je bent, los van aangeleerde patronen of verwachtingen.

Voor wie is dit geschikt?

De Verbonden Adem kan passend zijn voor mensen die:

- meer lichaamsbewustzijn willen
- spanning of emoties willen onderzoeken
- behoefte hebben aan rust, helderheid of verdieping
- zichzelf beter willen voelen en begrijpen
- persoonlijke ontwikkeling belangrijk vinden

Contra-indicaties

Bij de Verbonden Adem werken we met een actieve ademtechniek. In sommige gevallen is voorzichtigheid geboden. Laat het me vooraf weten als er sprake is van:

- zwangerschap
- epilepsie
- ernstige PTSS of trauma
- psychiatrische aandoeningen of eerdere ziekenhuisopnames hiervoor
- hart- en vaatziekten
- hoge bloeddruk
- diabetes
- nierziekten
- glaucoom of netvliesproblemen
- recente operatie of verwondingen
- ernstige vorm van astma
- gebruik van medicatie die het zenuwstelsel beïnvloedt
- voorgeschiedenis van aneurysma

Samen kunnen we bekijken of de Verbonden Adem op dit moment passend is, of dat een andere, zachtere ademtechniek beter aansluit.

Belangrijk om te weten

De Verbonden Adem is geen medische behandeling of vervanging van medische zorg. Bij twijfel overleg altijd met je arts. Als de arts het afraadt, zijn er andere ademmethoden waarmee we veilig kunnen werken.

Heb je interesse of wil je meer weten?

Neem gerust contact met me op. Ik denk graag met je mee over wat bij jou past.