

adem als anker

Focus begint met je ademhaling: je krachtigste mentale tool

FACTS

- ☞ Je adem is je **enige lichaamsfunctie** die je bewust kunt sturen.
- ☞ Ademen is de simpelste vorm van **zelfregie** en altijd *beschikbaar*.
- ☞ **Groot voordeel 1 Focus:** als je op je adem let, focus je je *niet* op dat wat je stoort of afleidt.
Je brein kan zich namelijk maar op één ding tegelijk richten en die 'stuur' je nu naar ademen.
- ☞ **Groot voordeel 2 Regulatie:** een rustige ademhaling **activeert je 'nervus vagus'**.
Deze zenuw stuurt het parasympatisch zenuwstelsel aan: dit zorgt voor **rust, herstel en ontspanning**. Je lichaam krijgt door een goede ademhaling het signaal: *het is veilig*.
Hierdoor daalt je hartslag, neemt je spierspanning af: je kunt (weer) helderder denken.

SKILLS – ademhalen op de juiste manier

- Een goede ademhaling is dieper: je gebruikt je **middenrif (diafragma)**.
 - Check: leg je hand op je onderbuik.
 - Stuur je adem 'laag':
 - Je onderbuik beweegt: zet uit naar buiten bij een inademing en
 - Je onderbuik 'krimpt' weer bij een uitademing.
- Adem door je **neus** in (heeft ingebouwde filter); uitademen kan via je neus of mond.
- **Verleng je uitademing** iets – die zorgt voor ontspanning.
- Focus op het ritme. Zie je adem als het **commandocentrum** voor je zenuwstelsel.

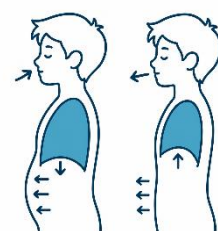


OPTIONS

- Kies 1 van de onderstaande oefeningen.
- Oefen deze dagelijks in rustige momenten (bijvoorbeeld 's ochtends, onderweg, voor het slapen).
- Start met 1,5 minuut. Breid langzaam uit naar 15-20 minuten per dag.
- ☞ Je traint je adem zoals je je spieren traint: regelmatig, met aandacht.

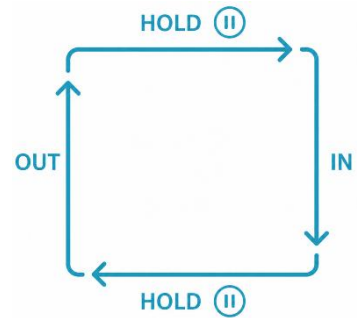
1. Buikademhaling (diafragma)

- Leg 1 hand op je borst, 1 op je buik
- Adem rustig in via je neus → je buik zet uit
- Adem langzaam uit via je mond → buik trekt in
- + Helpt spanning los te laten
- + Geeft je brein signalen van rust



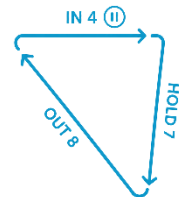
2. Box breathing (4 – 4 – 4 – 4)

- Adem 4 tellen in
- Houd 4 tellen vast
- Adem 4 tellen uit
- Houd 4 tellen 'leeg'
- + Goed voor (spier)ontspanning en focusherstel.
- + Gebruikt door o.a. Navy Seals en elite-atleten.



3. 4-7-8 (driehoek) ademhaling

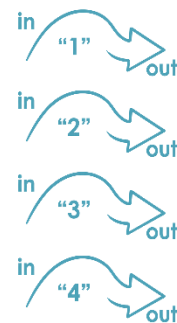
- Adem 4 tellen in
- Houd 7 tellen vast
- Adem 8 tellen uit
- + Krachtige manier om zenuwstelsel te kalmeren.
- + Ideaal voor slapen of herstel.



4. Tellen bij ademhaling

Tel iedere ademhaling (= in en uit) in je hoofd.

- Adem in "1", adem langzaam uit (tel tot 8)
- Adem in "2", adem langzaam uit (tel tot 8)
- Bij afleiding (gaat gebeuren!): wees trots dat je het ontdekt en begin opnieuw bij 1
- + Meditatieve focus.
- + Verbetert concentratie, verhoogt mentale helderheid.



5. Mantra-ademhaling

Koppel woorden of zinnen aan je ademhaling, bijvoorbeeld

- In: "Ik ben kalm"
- Uit: "Ik heb vertrouwen"

- + Boost voor je mindset.
- + Versterkt focus én zelfbeeld **Tip:** alleen zinnen die je gelooft!



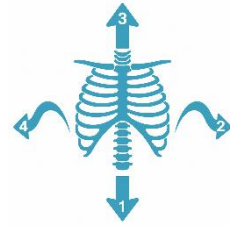
- Ik heb focus
- Ik kan dit
- Niet kapot te krijgen
- Ik ben sterk
- Ik zit in een flow
- Ik ben niet te stoppen
- Ik ben fit
- Ik heb HIER voor getraind

- Locked in
- I got this
- Go, go, go, go
- Focus
- Right here, Right now
- Power
- Push
- Breathe, believe & battle
- Bring it on
- Yes!

6. 4D-ademhaling

Adem 4 tellen in:

- 1e tel 'stuur' je de lucht naar de voorkant van je ribbenkast
- 2e tel 'stuur' je de lucht naar de rechterkant van je ribbenkast
- 3e tel 'stuur' je de lucht naar de achterkant van je ribbenkast
- 4e tel 'stuur' je de lucht naar de linkerkant van je ribbenkast
- Houd 1 tel vast
- Adem 5-6 tellen uit
- + Goed voor concentratie en (spier)ontspanning.
- + Geeft sneller controle ademhaling en spieren.



7. Ademen met een zucht

- Adem diep in,
- Houd 1 tel vast,
- Adem hoorbaar uit (mag een zucht zijn)
- Herhaal 5 keer

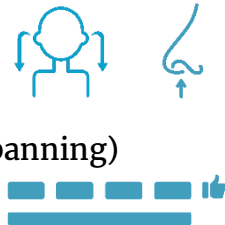


+ Snelle reset bij stress of frustratie, nadat er iets is fout gegaan, iets ging anders dan verwacht of spannend moment

TIPS & TRICKS

Tips voor houding & effectiviteit

- Zit of sta rechtop – *ellenbogen iets naar achteren (open longen), zo groot mogelijke afstand tussen schouders en oren*
- Adem in via je neus (beter voor filtering, luchtkwaliteit en ontspanning)
- Herhaal: **elke dag** kort is beter dan één keer per week lang



VOORDELEN

Een goede ademhaling levert onder andere op:

- Lucht in longen wordt verschoond → verbeterde longfunctie
- Direct meer zuurstof naar je hersenen, al je organen en spieren
- Verlaagde hartslag en stabiliseert bloeddruk
- Energieniveau wordt verhoogd
- Betere afvoer van melkzuur* in je spieren (herstel!)
*dit hoopt zich op tijdens intensieve inspanning (spierpijn)
- Rustiger hoofd, betere slaap, meer focus
- Sterker immuunsysteem
- Meer kalmte in piekmomenten
- Beter omgaan met tegenslag en druk



TOT SLOT

Net als sport: dit train je

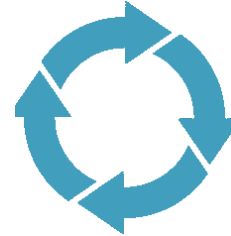
Ademtechniek is een vaardigheid.

Wacht niet tot je onder druk staat, oefen het **dagelijks op rustmomenten**.

Oefen vaak, zodat het in je (geheugen) zit.

Zo leer je schakelen: eerst in rustige momenten en later – bewust – ook tijdens

- de wedstrijd,
- bij fouten of
- vlak voor dat ene belangrijke moment.



SUCCES!!