

Slecht slapen en spanning in je lijf? Merith leert je de kracht van adem



‘Je manier van ademen heeft invloed op alles in jouw lijf.’



Merith Huizing is ademcoach en ontvangt dagelijks mensen in haar praktijk met klachten gerelateerd aan de manier waarop je ademhaalt. Klachten zoals hyperventilatie, duizeligheid, spierspanning en paniekaanvallen. Met haar Talentenregio-training De kracht van adem leert zij regio-collega's al 3 jaar lang ervaren wat de kracht van adem is. ‘Je manier van ademen heeft letterlijk invloed op alles in jouw lijf.’ Lees gauw verder om te ontdekken wat jouw ademhaling voor jouw vitaliteit kan betekenen!

De kracht van adem

Zelf klachten

6 jaar geleden zat Merith er anders bij dan vandaag de dag. Ze was op rondreis door Australië en ervaarde klachten waarvan ze niet wist waar ze vandaan kwamen. 'Ik had last van duizeligheid, hartkloppingen, spanning in mijn lichaam en tintelingen in mijn armen. Vanwege deze klachten brak ik mijn reis af en nam een vlucht terug naar Nederland. Vlak voordat Nederland in lockdown ging, begon ik aan een traject in de reguliere zorg om te laten onderzoeken waar mijn klachten vandaan kwamen. Hier kwam helaas niks uit. Omdat mijn klachten bleven aanhouden, besloot ik verder te zoeken naar een oorzaak. Mijn zoektocht bracht me op het pad van een ademcoach en al tijdens mijn eerste afspraak gaf ze aan dat ik verkeerd ademhaalde. Ik bleek chronische hyperventilatie te hebben, waardoor ik eigenlijk de hele dag door te snel ademde en lichamelijke klachten kreeg. Deze ademcoach legde mij uit hoe ademhaling werkt en welke effecten het heeft op je lijf. Ze leerde mij anders adem te halen met het resultaat dat mijn klachten volledig verdwenen. Deze ervaring inspireerde mij zo, dat ik besloot zelf ook opleidingen te volgen tot ademcoach. Inmiddels heb ik zo'n 5 jaar mijn eigen praktijk en help ik dagelijks mensen.'

Een 4-daagse Talentenregio-training

Merith is altijd geïnteresseerd geweest in hoe het menselijk lichaam werkt en werkte voorheen als fitnessinstructeur. Inmiddels geeft ze binnen Talentenregio al 3 jaar de training De kracht van adem. Een 4-daagse training waarin deelnemers ervaren hoe ze na een lange dag werken hun hoofd tot rust kunnen krijgen en hoe ze ademhaling kunnen inzetten voor het verbeteren van prestaties. 'Samen met Talentenregio ontwikkelde ik deze training en besloten we dat het een 4-daagse training moest worden. Er is namelijk zoveel te vertellen over ademhaling. Daarnaast heeft het veel meerwaarde dat de deelnemers tussen de trainingdagen door kunnen oefenen met de ademhalingsoefeningen om bij de volgende trainingdag vragen te kunnen stellen en ervaringen te kunnen delen.'



Ademcoach Merith Huizing

Hierdoor is het echt een verdiepende training waar je de rest van je leven profijt van hebt.' Inmiddels heeft Merith al veel regio-collega's kunnen helpen een betere ademhaling te ontwikkelen en klachten te verminderen. Door uitleg te geven over wat de oefeningen teweegbrengen in je lijf, combineert ze praktijk met theorie. 'Ademhalen is het meest biologische, fysiologische en nuchtere wat er bestaat. Verwacht daarom vooral geen zweverige training. Inmiddels is bovendien wetenschappelijk bewezen dat je met de juiste ademhaling het snelst je zenuwstelsel tot rust kunt brengen. Ademhalen doe je je hele leven, bij alles wat je doet. Of je nou aan het werk bent, in de file staat of in de rij van de supermarkt. Op het moment dat jij leert zo goed mogelijk adem te halen, heb je daar je hele leven profijt van.'

De kracht van adem

Maatwerk

Merith speelt bij iedere trainingsgroep in op de klachten van de deelnemers. 'De eerste trainingsdag vraag ik alle deelnemers altijd welke klachten ze ervaren en wat ze hopen uit de training te halen. Op deze manier bekijk ik welke oefeningen passen bij de groep en wat de deelnemers nodig hebben. De klachten waar de deelnemers vooral mee worstelden zijn: gejaagdheid, onrustig gevoel, spanning in je lijf, slecht slapen, moeite hebben met ontspannen, prestatiedruk (overkoepelend vaak dus stressklachten) én meer in het hier en nu willen leven, meer rust in het hoofd willen, meer willen ontspannen.'

Invloed op je zenuwstelsel en spanningslevel

De manier waarop je ademhaalt heeft invloed op je zenuwstelsel en spanningslevel, geeft Merith aan. 'Als ik jou nu vraag 10 keer sneller te ademen dan je normaal doet, dan merk je gevolgen aan je bloeddruk, je hartslag, je zenuwstelsel en je spanningslevel. Op het moment dat we in de training met jouw ademhaling aan de slag gaan, brengen we verandering aan in heel je lijf. Je ademhaling heeft namelijk invloed op hoe je zenuwstelsel geactiveerd wordt en op welke hormonen er vrijgelaten worden.'

Beter slapen en makkelijker ontspannen

Tijdens de trainingsdagen en na afloop van de training vraagt Merith de deelnemers wat de oefeningen hen opleveren. 'De reacties die vooral worden gegeven zijn dat deelnemers beter slapen, makkelijker ontspannen, beter bij zichzelf kunnen blijven, beter grenzen kunnen aangeven en hun lichaam met ademhalingsoefeningen tot rust kunnen brengen.'

Belangrijke tip

In september start Merith weer met de 4-daagse Talentenregio-training De kracht van adem. Op de vraag of ze alvast 1 ademhalingstip wil delen zegt ze: 'Eén van de belangrijkste tips is om 24 uur per dag adem te halen door je neus. Wanneer je door je mond ademt dan activeer je jouw stresssysteem meer, krijg je meer afvalstoffen binnen én heb je meer spanning in je nek en schouders. Bij mijn training observeer ik daarom allereerst of deelnemers door hun neus of door hun mond ademen. Adem jij vaak (en misschien onbewust) door je mond? Plak dan eens een huidvriendelijke tape verticaal op je mond voor het slapen, tijdens het koken of tijdens het doen van huishoudelijke taken. Hierdoor voel je het wanneer je door je mond wilt ademen en word je er bewuster van.'



Wil jij ook praktische handvatten die je kan inzetten voor betere slaap, meer rust in je hoofd, betere prestaties én een fitter lichaam? Lees [hier](#) meer over de 4-daagse training De kracht van adem of meld je direct aan voor de editie die start in september!

Trainingsdagen De kracht van adem

15 september: 9.30 - 15.30 uur

22 september: 9.30 - 15.30 uur

29 september: 9.30 - 15.30 uur

6 oktober: 9.30 - 15.30 uur