



A d e m p a u z e

**Willeke
Colenbrander**

bureau

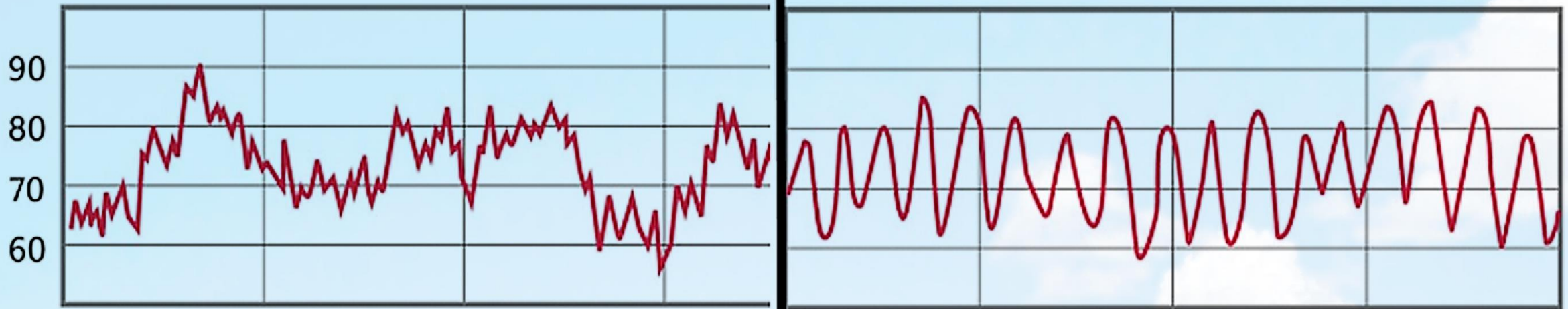


**‘Je lichaam kent uiteindelijk maar één waarheid,
je ademhaling’**

Sjamanistisch gezegde

incoherentie (chaos)*

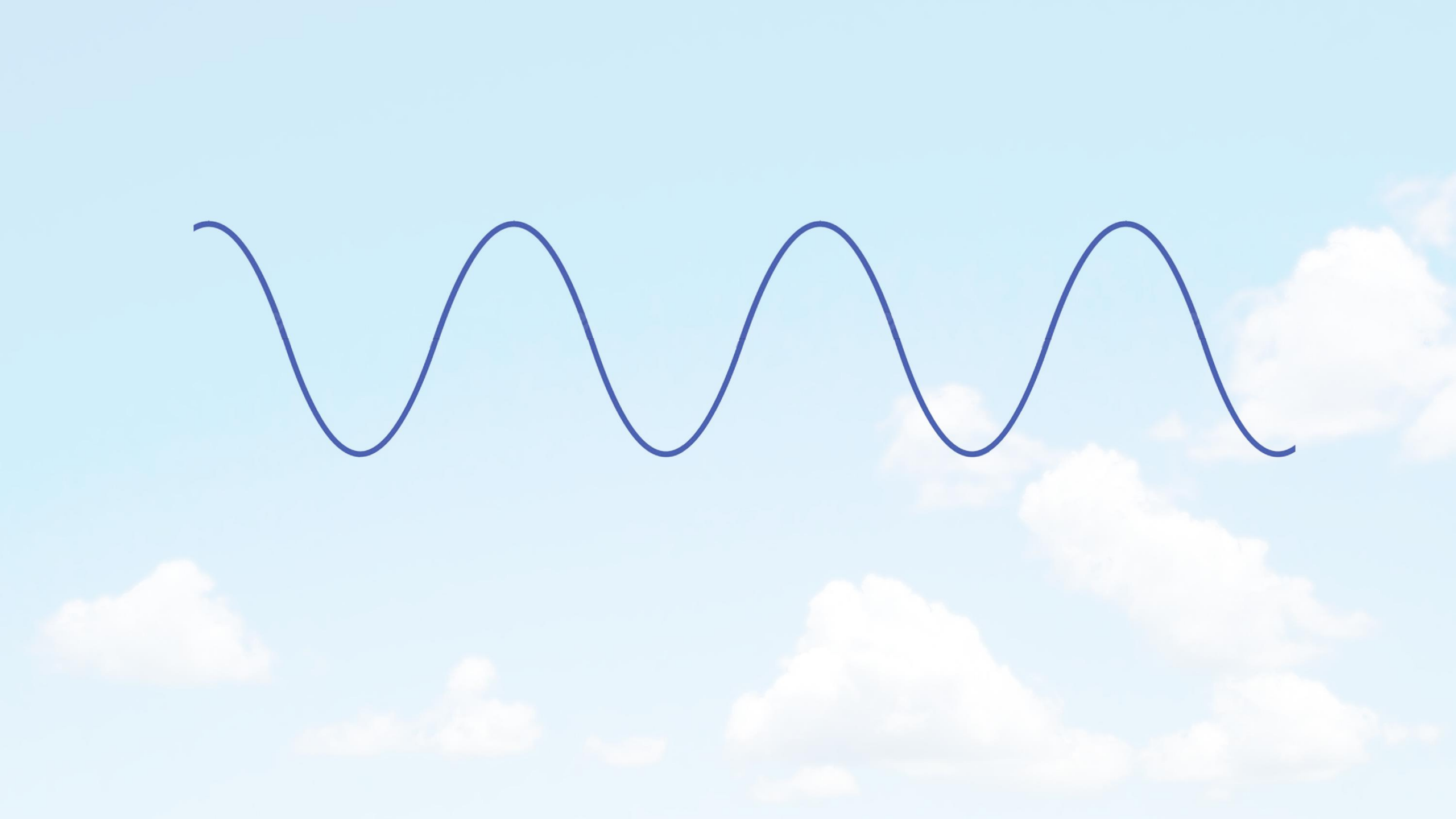
coherentie (rust)*



Begin focus ademhaling

* blokkeert het denkende brein

* faciliteert het denkende brein







Totaal aantal punten delen door 3

<https://www.youtube.com/watch?v=RaHMVQ5gDjo>



STRESS DE BAAS IN 4 STAPPEN MET DE COHERENTE ADEMHALING

- 1.** Met bewuste ademhaling (4 tellen in, 6 tellen uit) beïnvloed je je hart op een positieve manier en komt je autonome zenuwstelsel tot rust.
- 2.** Een gelijkmatige stijging en daling van het hartritme wat synchroon loopt met de ademhaling is een teken van hartcoherentie. Je hart communiceert optimaal met je brein.
- 3.** Systematisch oefenen verlaagt het niveau van het stresshormoon cortisol en helpt het in toenemende mate van het bewust ervaren van positieve emoties.
- 4.** Gebruik de coherente ademhaling tijdens situaties die stress opleveren en krijg controle over (dagelijkse) stressresponsen.



bureau



www.bureau-w.nl



respiro guide

Een ontspannen dag gewenst!