

# Ademhalingstherapie en Meditatie

## Praktische toepassing en stressregulatie



ICZO [www.iczo.be](http://www.iczo.be)

### Neurofysiologische en energetische stressregulatie met ademwerk en meditatie

Ademtherapie is een krachtige en direct toepasbare methode om stressregulatie, herstel, emotionele stabiliteit en vitaliteit te ondersteunen. In deze praktijkgerichte tweedaagse leer je ademhaling en meditatie inzetten als trainbare regulatievaardigheid. De cursus benadert ademhaling en meditatie integraal: fysiek, biochemisch, neurologisch, hormonaal en (optioneel) energetisch. Je krijgt heldere theoretische kaders én concrete oefenprotocollen die meteen inzetbaar zijn in de praktijk. Deze opleiding vertrekt vanuit actuele stressproblematiek zoals hyperventilatie, paniek, uitputting, spierspanning, slaapklachten en emotionele ontregeling, en vertaalt deze naar praktische ademinterventies op maat van de cliënt

### Doel van de cursus

Je leert ademtherapie en meditatie toepassen als veilige, gefaseerde methode om cliënten te begeleiden richting meer rust, draagkracht en veerkracht.

Ademhaling wordt hierbij gebruikt als directe “ingang” tot stressregulatie en herstelprocessen.

### Praktisch

- Afwisseling tussen uitleg, oefeningen en integratie
- Veilige, stapsgewijze opbouw
- Ruimte voor vragen en casusgerichte toepassing
- Deelnemers ontvangen een eenvoudig oefenkader voor gebruik in de praktijk
- Hierbij worden ook enkele begrippen vanuit de Chinese geneeskunde en ayurvedische tradities van yoga



howest / ACADEMY

### Tijdens deze tweedaagse komen onder andere aan bod:

- De ademhaling als regulatiemechanisme van het autonome zenuwstelsel
- Anatomie van neus, diafragma en ademspieren
- Fysiologie van zuurstof/CO, hyperventilatie en stressreactie
- Neurologische en hormonale stresslussen (sympathicus/parasympathicus, HPA-as)
- Het “window of tolerance” en veilige dosering bij emotionele processen
- Praktische ademritmes (o.a. 3:3, 4:4, 4:4:4:4, 3:1:4:2)
- Aarding en lichaamsbewustzijn
- Adem en beweging/dans voor ontlading en integratie
- Klank, AUM en inner smile (optioneel)
- Indicaties, keuzehulp en contra-indicaties
- Opbouw van een eenvoudig thuisprotocol