

ADEMEN: Korte cursus in 3 Workshopmiddagen

Adem geeft leven. Ademen is het eerste en laatste wat we doen op aarde. Het is de lucht van de atmosfeer waar we in continue uitwisseling mee verbonden zijn; buiten ons noemen we het 'lucht' en binnenin ons 'adem', maar het is hetzelfde. Via een ingenieus netwerk worden zuurstof en daarmee andere onmisbare voedingsstoffen door ons systeem getransporteerd naar de verschillende niveaus van ons bestaan en als alles 'volgens plan' verloopt voelen wij ons daar wel bij.

Vanuit dit grote perspectief maken we een vertaalslag naar ons persoonlijk niveau. We zoomen in op de interactie van adem met alles dat bij het menszijn hoort zoals bewegen/handelen, denken en voelen; vooral de mentale en emotionele laag in ons vraagt veel adem en beïnvloedt zijn natuurlijke stroom. Ook spreken en zingen hebben hun eigen 'ademwensen' die een beroep doen op weer andere aspecten van ademgebruik.

Waar ga je aan werken en hoe?

In deze drie workshopmiddagen ga je dit verder onderzoeken. Aan de orde komen: de 'natuurlijke' ademstroom bestaande uit drie fasen en de 'gemanipuleerde' adem die deels onbewust plaatsvindt o.i.v. stress (angst, shock, trauma) maar ook bewust kan worden ingezet (spreken/zingen); het is het verschil tussen 'ademen' en 'ademhalen'.

De aangeboden oefeningen stellen je in staat je bewust te worden van gewoontes en patronen die je helpen of juist tegenwerken. Je spiegelt je aan elkaar en reflecteert op je bevindingen. Het geeft inzicht in hoe het bij jou functioneert, waar het al dan niet stroomt en wat er nodig is om een eventuele blokkade te verzachten of te laten oplossen.

Een natuurlijke, 'volledige' adem is de basis voor gezondheid; de sleutel tot geestelijk en lichamelijk welbevinden. Het is het eerste en laatste wat we 'doen'; zo vanzelfsprekend behorend bij het leven en toch zo kwetsbaar....

