

Een positieve boost vlak voor je neus

“Neusademhaling helpt je dichter bij jezelf te blijven. Gek hè? Toch werkt het,” zegt Esther van der Salm van ‘Beweging op elk niveau’. Samen met Karen Schilder en Carolien Kuyper laat zij mensen kennismaken met bewegen in de natuur in combinatie met Mindfulness en yoga. De zogeheten Mindful Run methode. Een manier van ademen is de Buteyko-methode, die vele voordelen kent en je naar een gezonder leven loodst.

Esther was altijd een fanatiek sporter. Bij het op orde brengen van haar gedachten na een reorganisatie op haar werk, waren de buitenlucht en de natuur een enorme steun. Zij deed de opleiding Mindful Run en Mindful Wandelcoaching (NLP) en helpt, in de natuur en zonder prestatiedruk, mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Bij Karen Schilder kun je terecht in haar Coachingssalon “Het Geestige Lichaam”, een plaats waar zij mensen ontvangt die op zoek zijn naar een luisterend oor, ontspanning, coaching en wellness-behandelingen. Carolien Kuyper kreeg te maken met een bore-out in haar baan in de bankwereld, ontmoette Esther en raakte geïnspireerd door de effectiviteit van de methode. Ook zij deed de opleiding Mindful Run en geeft net als Esther en Karen, Mindful Walk/Run cursussen. Wat de dames samenbracht is dat zij binnen deze regio met succes Mindful Walk/ Run cursussen aanbieden, waarbij de ademhalingstechniek, op basis van de Buteyko-methode, een belangrijk onderdeel is. Bedrijven ontdekken dat Mindful Walk en Run als teambuilding en het bewegen in de buitenlucht een positief effect heeft op hun medewerkers.

De Buteyko-methode

De meeste mensen zijn de natuurlijke manier van ademen verleerd. De Buteyko-methode bestaat uit een geleidelijke vermindering van de uitwendige ademhaling tot de oorspronkelijke norm, door ontspanning van de spieren die de ademhaling mogelijk maken (middenrif). Het is bedacht door de arts Konstantin Pavlovich Buteyko (Oekraïne 1923-2003). Hij bestudeerde het proces van krampachtige vernauwing van bloedvaten (hypertensie) en bronchiën (astma). Het inzicht in dit proces liet hem de Buteyko-methode ontwikkelen, die met succes werd toegepast en in de jaren zestig bekend is geworden. Het is inmiddels een wereldwijd wetenschappelijk erkende methode die veel astmapatiënten heeft geholpen.

Natuurlijke begrenzer

“De Buteyko ademhalingstechniek kan als natuurlijke begrenzer worden gezien. Binnen de grens blijven is voor vele mensen een uitdaging. Door het toepassen van de juiste ademhaling kunnen stress, hoge bloeddruk, hyperventileren, slaapapneu,



astma en hooikoorts voor een belangrijk deel afnemen. Maar ook wanneer je in een goede gezondheid verkeert of veel sport, is meer rendement te behalen met de juiste ademhaling. Tijdens de 5-weekse cursussen in de natuur, het Hemmeland,

Volgermeer, Purmerbos of 't Twiske, krijg je zo nu en dan een vriendelijke pleister op je mond. Je ziet mensen zich bewust worden van hun ademhaling en hun rust weer vinden.” En natuurlijk hebben Esther, Carolien en Karen het zelf ervaren. “Je merkt al snel een gunstig effect. Dit gun je

iedereen.” Individueel of in een groep ben je in goede handen. “Het geeft je fysiek en mentaal, een positieve boost”.

Buteyko ademhalingspecialist Marijke van Gend, tevens astmapatiënt, komt zondag 15 april naar het Mirror Paviljoen, Waterlandse Zeedijk 1 in Monnickendam. Zij vertelt van 14.00-16.00 uur over het belang en het positieve effect van de neusademhaling. Kosten € 20 p.p. incl. koffie of thee. Stuur een mailtje als je erbij wilt zijn naar info@bewegingopelkniveau.nl

Contactgegevens van de Mindful Run dames:

Esther van der Salm, 06-40093007,

www.bewegingopelkniveau.nl

Carolien Kuyper, 06-23611494, www.greathealth.nl

Karen Schilder, 06-29584187, www.hetgeestigelichaam.nl

“Je merkt al snel een gunstig effect”