

Logopedist in het PMC (Hoppenbrouwers Paramedisch Centrum Roosendaal) is : Dhr. Pieterjan Elst
Specialisatie : stottertherapie en ademcoaching (TB)Lid van de LVLf

In mijn logopediepraktijk kom ik vaak mensen tegen met het volgende: stemproblemen, vaak in relatie met ademproblemen, hyperventileren stotteren en stress. Psychische en ademproblemen staan dan in nauwe relatie met elkaar.

Ademen is het enige lichaamsproces dat zowel autonoom als gecontroleerd kan werken. We zijn ons echter meestal niet bewust hoe we ademen. Met ademen brengen we zuurstof in het lichaam. Dit is noodzakelijk voor het goed functioneren van onze organen en lichaamsprocessen. De hersenen zijn vooral afhankelijk van zuurstof en daarmee dus ook ons denken en onze emoties.

Stress, angst en het jachtige leven in onze maatschappij zorgen er voor dat wij, onbewust, onze ademhaling afsluiten. Omdat oude onderdrukte emoties en gedachten worden opgeslagen in ons onderbewustzijn, wordt een barrière gevormd die de ademhaling beperkt. Dit leidt op den duur tot afname van onze gezondheid en vitaliteit.

Het is mogelijk om deze vastgelopen gewoonte te veranderen door naar de gesloten delen in het lichaam toe te ademen en zo onze ademhaling weer te openen. De ademcoach leert ons gemakkelijker en efficiënter te ademen en zo het ademhalingsapparaat optimaal te benutten. Dit geeft meer energie en ontspanning, verbetert het immuunsysteem, de celstructuur en de bloeddruk en zorgt er voor dat afvalstoffen beter afgevoerd worden.

Beter ademen is de basis voor een gezonde geest en een gezond lichaam! De TB techniek bewijst in de praktijk een adequate werkwijze te zijn om bovengenoemde problemen efficiënter aan te pakken.