

# ADEM IN OVER- VLOED

Adem de frisse lucht heel diep in... en dan langzaam weer uit. Vandaag maak je kennis met een diepe ademhaling. Je kunt pas krachtig gaan staan voor al je droomkeuzes, wanneer je je veilig en geaard voelt.



# Dag 11



KIJKEN

9 minuten

Bekijk de video  
van vandaag

Hierbij komen onze Energizers op de app om de hoek kijken. Ademsessies, wandelmeditaties en Shake It sessies. Ze helpen je om direct stress en spanning los te laten en meteen een energy boost te ervaren! Om op een actieve manier jouw stress level te laten zakken en zelfs oude pijn los te laten, waarna je alsnog kunt genieten van een zittende of liggende meditatie.

Tijd voor wat luchtigheid vandaag met een toefje avontuur. Het volgende staat op het programma:



#### RELAXEN

29 minuten

De krachtige  
Nidra Breath sessie  
beoefenen



#### DOEN

5 minuten

Vragen beantwoorden  
in je eigen journal



#### LEZEN

3 minuten

Informatie doorlezen  
over het thema van  
vandaag (opt.)

# Aan de slag

Soms heb je van die momenten, dagen of periodes dat alles je teveel is, je jezelf vermoeid en overprikkeld voelt of je gewoon even laag in je energie zit en er niets uit je handen komt. Wat de reden hier ook van is, het kan dan best een uitdaging zijn om je weer happy en energiek te gaan voelen en je dagelijkse bezigheden op te blijven pakken.

Toch is het niet altijd makkelijk om aan die vermoeidheid of stress toe te geven als je mind nog flink doorraast en wanneer je veel stresshormonen aanmaakt.

Daarom komen onze Energizers op de app uitermate goed van pas. Ademsessies, wandelmeditaties en Shake It sessies. Ze helpen je om direct stress en spanning los te laten en meteen een energy boost te ervaren! Om op een actieve manier je stress level te laten zakken, zelfs oude pijn los te laten en daarna alsnog te genieten van een zittende of liggende meditatie.

## Aura



Reguleer jouw emoties, oude blokkades, spanning, pijn en angsten op een laagdrempelige manier met deze nieuwste Deeprelax Nidra Breath sessie. De sessie wordt rustig opgebouwd, waarna je alles mag loslaten in een aantal verbonden rondes van ademhaling. Om vervolgens volledig ontspannen jouw droomleven in te stappen, met een verzachtende meditatie als afsluiting. Na deze sessie hebben negatieve gevoelens of gedachten minder grip op jou.



### DOE DE SESSIE

Scan de QR-code om de sessie te beluisteren. Richt de camera op de QR-code. Je kunt je browser op de site openen door op de browserknop te drukken.

Of ga naar  
[houseofdeeprelax.com/  
session/aura](https://houseofdeeprelax.com/session/aura)

## Technische omschrijving + belangrijke disclaimers

Allereerst, zoals in de video is uitgelegd, is het heel normaal om het spannend te vinden of veel weerstand te ervaren. Lees dan ook de disclaimers\* hieronder goed door.

Een breathwork techniek als Nidra Breath bevat een ademtechniek die kan helpen om opgeslagen spanningen en blokkades in het systeem - zoals stress, trauma's en emoties - los te maken.

Er wordt gewerkt met een diepe, redelijk snelle en verbonden ademhaling, waarbij je door de mond inademt richting de buik en je de uitademing als het ware steeds met een plofje laat vallen. Meteen daarna adem je weer opnieuw in. Schreeuwen of zogenaamd tonen (een langer aanhoudende toon geven aan de spanning of emotie die los wil komen) kan onderdeel zijn van deze ademtechniek.

Het is de bedoeling dat je tijdens de breathwork sessie alle controle loslaat (oefening baart kunst), je helemaal overgeeft aan de ademhaling en aan wat er in het moment gebeurt. Dat kan weerstand oproepen, terwijl het achteraf tot diepe ontspanning, bevrijding, bliss en prachtige transformaties kan leiden.

## **Een goede voorbereiding is het halve werk**

Wellicht ga je vandaag voor het eerst kennis maken met deze techniek, maar het kan ook zijn dat je het al vaker voor jezelf hebt toegepast.

Is het jouw eerste keer? Lees dan vooraf [dit artikel](#) goed door. Hierin wordt uitgelegd hoe je je het beste kunt voorbereiden

## **Luister de sessie**

- De nieuwe Nidra Breath sessie Aura is fijn om in een korte tijd toch een diep niveau van loslaten én ontspanning te bereiken.
- Optioneel: daarna kan het fijn zijn om met een First Aid meditatie of Yoga Nidra in ultiem diepe ontspanning te zakken. Zo maak je van deze dag een eigen Mini Retreat.

## **Noteer na de sessie in je journal:**

- Wat heb je ervaren?
- Hoe was het voor jou om naar het 'donker' toe te bewegen? Kon je erbij blijven en wat gebeurde er? Voelde je weerstand en hoe ging je daarmee om?
- Op welke manier probeerde je mind je hieruit weg te leiden?
- Wat kun je nog meer noteren?

- Zou je deze sessie vaker willen inzetten en zo ja wanneer? Maak direct een paar belangrijke aantekeningen indien je dit aan jouw eigen routine wilt toevoegen. We komen hier op de laatste dag van deze reis op terug.

**Voor je eigen routine:** Neem vooral ook een kijkje bij onze andere Energizers

- We hebben momenteel een aantal prachtige wandelmeditaties die veel gebruikt worden
- Ook vind je hier meerdere Shake It sessies (zie dag 3)
- Apertura of Set zijn onze echt krachtige Nidra Breath Sessies. Fijn om te doen op een plek waar je niet gestoord kunt worden en even lekker (indien nodig in een kussen) kunt schreeuwen

En deel vooral je ervaringen in de community onder het blokje van dag 12. Heb je vragen? Dan kunnen onze Deeprelax Coaches jou ook helpen.



# Theorie

## **Wat is onze normale staat van zijn?**

We gaan zo vaak tegen onze natuur in dat sommigen van ons er letterlijk ziek van worden. We zijn het heel normaal gaan vinden om:

- slecht te slapen of altijd moe te zijn en veel stress te ervaren;
- chronische gezondheidsklachten of pijn te ervaren;
- 8 uur per dag en 5 dagen per week achter een laptop te zitten;
- altijd aan te staan en ontspanning onderaan onze to do list te zetten;
- hooguit uit te rusten in het weekend en ontspanning te zien als een kostenpost;
- weinig buiten in de natuur te zijn.

## **Zijn één of meerdere punten hiervan herkenbaar? Maar wat nou als ik je vertel dat je er recht op hebt om:**

- je het merendeel van de tijd fit en energiek te voelen;
- veel ontspanning in je lichaam te ervaren;
- altijd diep en lang door te slapen;
- weinig stress te ervaren;
- veel tijd buiten te zijn en in de natuur door te brengen;
- helder van geest te zijn.

Dan ben je namelijk in balans en dus in je 'Normale Staat van Zijn'. Hoe dat precies zit ga je vandaag ontdekken.

## **Wat is Homeostase**

Je lichaam werkt de hele dag, enerzijds aan inspanning en vervolgens anderzijds aan ontspanning. Wanneer je lichaam na een heftige inspanning weer aan ontspanning werkt en de juiste stofjes daarvoor vrijkomen, voel je je fijn en komt je lichaam in een homeostatische balans. De definitie van homeostatische balans is het vermogen van het lichaam om na het reageren op externe omstandigheden altijd te kunnen terugschakelen naar een ontspannen basis.

Wij zouden ons altijd zo moeten voelen, in onze natuurlijke staat van zijn. Helaas zijn er maar weinig mensen die dit dagelijks ervaren. We leven in een maatschappij waarin we veel vaker het gaspedaal dan de rem intrappen. Het gaspedaal en onze rem vormen het sympatische zenuwstelsel. Bestaande uit het sympatische deel, ons gaspedaal en het parasympatische deel, onze rem.

Een effectief functionerend autonoom zenuwstelsel streeft naar een mooi evenwicht tussen ons sympatische en ons parasympatische deel. Ook wel homeostase genoemd. Dit is uiteindelijk hetgeen al het andere in ons leven overbodig maakt. Wanneer we in homeostase zijn is alles goed. Ken je dat gevoel dat alles helemaal op zijn plek valt of voelt? Bijvoorbeeld na een lange saunadag of een fijne vakantie?

## **Bijna alles wat we in het dagelijkse leven doen komt voort uit angst en controle**

Daar gaat zelfs gemiddeld 90% van onze energie aan op! Elk jaar weer inspireren wij bij House of Deeprelax duizenden mensen om deze energie terug te winnen en vrijer in het

leven te staan. Want hoe fijn zou het zijn als we ons elke dag weer kunnen overgeven aan ons leven en gaan leren dat het mogelijk is om je leven in te richten vanuit diepe rust?

Op het moment dat je de controle durft los te laten en ontspanning bovenaan je to do lijst zet, neemt het leven het van jou over en kun je alsnog zeer succesvol zijn.

## **We houden alles vast**

We hebben namelijk niet geleerd alles te doorvoelen en meteen weer los te laten, waardoor we van jongs af aan veel blokkades, pijn, emoties, overtuigingen en zoveel meer in onszelf opgeslagen hebben. Dit kan er een belangrijke oorzaak van zijn dat je in je leven veel stress ervaart of dat je voortdurend over je grenzen heen gaat. Dat je ervaart dat je weinig vertrouwen hebt in het leven, dat je de behoefte voelt om overal controle over uit te oefenen en daar dan ook nog eens 90% van je energie voor gebruikt.

Je kunt hierdoor chronische pijn, angst, burn-out, vermoeidheid of andere ongemakken ervaren. Emoties die je niet doorleeft, kunnen zich vastzetten in je lichaam. Dat merk je bij alles wat je in het dagelijks leven doet.

## **Terug naar onze natuur**

Terug naar onze natuur en ervaren dat we op het allerdiepste niveau absoluut alles al hebben wat we nodig hebben. Het is wel degelijk mogelijk onze relatie met de

wereld om ons heen te herstellen. En als we dat doen, bevrijden we een intelligentie die zich al miljoenen jaren lang ontwikkelt.

Maar daarvoor moeten we een dappere stap zetten, namelijk de controle loslaten en weer gaan vertrouwen op het leven. Want we zijn al honderden jaren druk bezig met het leven onder controle krijgen, met het idee dat we boven de natuur staan.

En in niet geringe mate hebben we die controle ook bereikt. Onze intelligentie heeft ons een enorme hoeveelheid aangename dingen opgeleverd. Van technologie tot medicijnen, elektrische auto's tot smartphones, films, klonen en binnenkort misschien zelfs wel ruimtevakanties naar Mars. Maar al doende hebben we het leven in stukjes verdeeld en het in quarantaine geplaatst, inclusief onszelf.

## **Een natuurlijke high**

Ik ben door de jaren heen veel verschillende technieken tegengekomen maar de verbonden ademhaling die wij in onze ademsessie gebruiken, is veruit de krachtigste. Sommigen zeggen dat het een kortere weg naar verlichting is, terwijl anderen zeggen dat het beter is dan drugs gebruiken. Al het volgen van een of twee sessies is volgens enkele deelnemers te vergelijken met jarenlange gesprekstherapie. Experts noemen het daarom een geavanceerde zelfgenezende methode. Deze techniek wordt dan ook gebruikt om problemen als angst, paniekaanvallen of burn-out aan te pakken. Maar men past het ook toe puur om de ademhaling te verbeteren en zich energiever, gefocust en positief te voelen. •

Being aware of your  
breath forces you into  
the present moment  
— the key to all inner  
transformation.

Je hebt vast weleens van Eckhart Tolle gehoord, een van de meest geliefde spiritueel leraren van dit moment. Zijn boek Power of Now was mijn eerste ontmoeting met het idee dat er misschien wel meer mogelijk is dan wat we denken.

