



Mevrouw Nilsson

coaching en communicatie

www.mevrouwnilsson.nl / 06 21807611

Het ademhalingsstelsel

Het ademhalingsstelsel zorgt ervoor dat zuurstof vanuit de lucht wordt opgenomen in het bloed en koolstofdioxide wordt afgegeven aan de lucht. Ademhaling is een proces dat wordt gereguleerd door het autonome zenuwstelsel en vindt voornamelijk onbewust plaats. Per dag ademen we ongeveer 20.000 keer in en uit.

De hoeveelheid zuurstof die we via onze ademhaling tot ons nemen, beïnvloedt de hoeveelheid energie die vrijgemaakt kan worden in onze lichaamscellen. Door de manier van ademhaling heb je invloed op chemische en fysische processen in je lichaam. En ook op mentale, emotionele en zelfs spirituele processen.

Met je ademhaling maak je de verbinding tussen lichaam en geest en heb je invloed op de manier waarop je denkt en voelt.

Hoe mooi is dat!

Als je bedenkt dat wij gemiddeld maar 20 tot 30% van ons ademhalingsstelsel benutten, is er nog veel winst te behalen.

En, je kunt het ieder moment van de dag zelf ook oefenen.