

Adem & Stress

Hoe jouw lichaam om hulp vraagt

Een holistische en systemische gids met adem oefeningen

Live4Fit | Persoonlijke coaching en ademtherapie

Een woord vooraf

Van Charissa, aan jou

Er was een moment in 2025 waarop ik mezelf nauwelijks herkende. Ik was de dupe geworden van fraude en dat raakte niet alleen mijn portemonnee. Het raakte mijn gezin, mijn gevoel van veiligheid, mijn vertrouwen in mensen en in het leven zelf. Mijn hele lichaam blokkeerde. Ik was boos. Op de situatie, op de mensen erachter, soms ook gewoon op alles.

Slapen lukte niet meer. De gedachten draaiden maar door. En op een gegeven moment merkte ik dat ik gewoon niet meer goed ademde. Kort, hoog, alsof mijn lichaam zich constant schrap zette voor het volgende dat mis kon gaan. Dat is het moment waarop ik deed wat ik anderen al jaren leer: ik zette ademoefeningen in om mijn zenuwstelsel te kalmeren. Niet als trucje, maar als anker. Als manier om terug te komen bij mezelf.

Ik zorgde ook voor de juiste mensen om me heen en vroeg hulp waar ik dat nodig had. Stapje voor stapje kwam ik er bovenop. En hoewel ik de fraude nooit had gewild, heeft die periode me iets gebracht wat ik anders misschien nooit zo diep had gevoeld: de kracht van je eigen adem, de waarde van eerlijk zijn over hoe het echt met je gaat, en het belang van een systeem om je heen dat je draagt.



Jouw adem is het eerste dat reageert op stress. En het eerste waarmee je het kunt keren.

Dit ebook schreef ik vanuit die ervaring. Voor jou, of je nu al bij live4fit zit, erover nadenkt, of gewoon nieuwsgierig bent wat ademen met stress te maken heeft. Geen moeilijke taal, geen theorie die je toch niet toepast. Gewoon eerlijk, herkenbaar en direct bruikbaar.

Veel adem,
Charissa | live4fit, Zevenaar

Inhoudsopgave

2. Jouw adem als spiegel
3. Herken jij jezelf hierin?
4. De holistische blik
5. Systemisch werk: patronen die ademen
6. Vijf adem oefeningen die je direct kunt toepassen
7. Wat andere mensen ervaren
8. Jouw volgende stap

Hoofdstuk 1

Wat stress met je lichaam doet

Stress is geen karakterzwakte. Het is een oeroud overlevingsmechanisme dat je lichaam in een fractie van een seconde klaarstoomt voor actie. Handig als er vroeger een gevaar op je afkwam. Minder handig als je volle agenda, een conflict op het werk of een onverwachte rekening dat gevaar vervangt.

Zodra je brein iets als bedreigend ervaart, schiet je stresssysteem aan. Cortisol en adrenaline stromen door je lijf. Je hart klopt sneller. Je spieren spannen op. Je ademhaling versnelt en wordt oppervlakkiger. Je spijsvertering en herstelvermogen worden tijdelijk op een laag pitje gezet, want overleven heeft op dat moment prioriteit.

Voor even is dat helemaal prima. Maar wat er bij veel mensen gebeurt, is dat dit systeem aan blijft staan. Dag na dag. Zonder dat ze het doorhebben. Het lichaam raakt uitgeput, de adem blijft onregelmatig en het gevoel van rust verdwijnt naar de achtergrond. Tot je niet meer weet hoe het ook alweer voelde om gewoon ontspannen te zijn.



Chronische stress is niet wat er eenmalig gebeurt. Het is wat je lichaam dag na dag ongemerkt meedraagt.

Hoofdstuk 2

Jouw adem als spiegel

Van alle lichamelijke functies is de ademhaling de enige die je zowel bewust als onbewust aanstuurt. Dat maakt haar bijzonder. Je kunt er direct op inwerken, en daarmee op je hele zenuwstelsel. Dat is geen toeval. Dat is biologie.

Jouw adem reageert op alles. Op wat je denkt, voelt, meemaakt. En andersom werkt het ook zo: door bewust te ademen, kun je je zenuwstelsel kalmeren, je gedachten vertragen en je lichaam laten weten dat het veilig is om los te laten. Dat is precies waarom ik bij live4fit altijd bij de adem begin.

Herken je een van deze signalen bij jezelf?

- Borstademhaling. Je ademt hoog en snel, met je borst in plaats van je buik. Je schouders gaan mee omhoog.
- Adem inhouden. Bij concentratie, spanning of een moeilijk gesprek houd je ongemerkt je adem vast.
- Hyperventilatie. Te snel en te oppervlakkig ademen. Je CO₂ daalt en je voelt je licht in je hoofd of tintelend.
- Veel zuchten. Je lichaam probeert via een diepe zucht de balans te herstellen. Een automatisch reset-mechanisme.
- Kortademigheid zonder lichamelijke oorzaak. Zelfs in rust het gevoel dat je niet genoeg adem krijgt.

Als je jezelf herkent in een of meer van deze signalen: dat is geen toeval. Je lichaam vraagt om aandacht. En het goede nieuws is dat je adem ook de weg terug is.

Hoofdstuk 3

Herken jij jezelf hierin?

In mijn praktijk kom ik bepaalde patronen steeds opnieuw tegen. Niet omdat mensen allemaal hetzelfde zijn, maar omdat stress nou eenmaal op herkenbare manieren werkt. Lees onderstaande beschrijvingen eens rustig door, zonder oordeel. Misschien herken je jezelf. Misschien zie je iemand anders.

De doorzetter

Je gaat altijd door. Klagen doe je niet, want er zijn altijd mensen die het slechter hebben. Je bent vergeten hoe stilte voelt. Je kaken staan op elkaar, je schouders zijn hoog en je adem is snel. Je stopt pas als het echt niet meer gaat. En dan ben je al veel verder gegaan dan goed voor je was.

De presteerder

Scherp zijn is voor jou de standaard. In sport, werk en relaties. Ontspanning voelt oncomfortabel, bijna als falen. Je adem gaat mee in de prestatie: gespannen, hoog, snel. Rust nemen voelt als achteruitgaan, ook al weet je rationeel dat dat niet zo is.

De zorger

Jij staat altijd klaar voor anderen. Je weet precies wat iedereen nodig heeft, behalve jezelf. Je zucht veel, je adem is ondiep en je draagt meer dan alleen jouw eigen last. Je eigen behoeften komen ergens achteraan, als de ruimte er al is.

De denker

Je hoofd staat nooit echt stil. Je analyseert, overziet, plant en piekert. Bij diepe concentratie vergeet je letterlijk te ademen. Je lichaam wacht op toestemming van je hoofd om te mogen ontspannen. Die toestemming komt zelden.



Herkenning is geen zwakte. Het is het begin van verandering.

Hoofdstuk 4

De holistische blik

Holistisch werken betekent voor mij: jij bent meer dan je klacht. Een gejaagde adem is niet alleen een ademprobleem. Het is ook een signaal van wat er in je hoofd speelt, hoe je leeft, hoe je relaties eruitzien en wat je geschiedenis met je meedraagt. Allemaal tegelijk, allemaal van invloed op elkaar.

Dat is waarom ik bij live4fit nooit alleen naar de adem kijk. We werken met het hele plaatje, want duurzame verandering ontstaat pas als je het geheel aanraakt. Niet alleen het symptoom.

De vier pijlers waarmee ik werk:

Lichaam. Hoe draag jij spanning? Waar zit de klem? Via bokscoaching en gerichte beweging help ik je spanning loslaten op een manier die praten alleen nooit kan.

Adem. De directe verbinding tussen jouw binnenwereld en je zenuwstelsel. Bewust ademen is de meest toegankelijke en krachtige tool die je hebt.

Hoofd. Welke overtuigingen sturen jou? Wat zeg jij tegen jezelf als het moeilijk wordt? We maken dat bewust en kijken samen wat er anders kan.

Systeem. Welke patronen heb jij meegekregen vanuit je gezin, je omgeving of je cultuur? Systemisch werk helpt je dat zichtbaar en loslaatbaar maken.

Je kunt aan een pijler werken en al resultaat voelen. Maar echte, duurzame verandering ontstaat als je het geheel aanpakt. Daarom werk ik in trajecten van vijf sessies: genoeg tijd om echt de diepte in te gaan en iets te laten landen.

Hoofdstuk 5

Systemisch werk: patronen die ademen

Dit hoofdstuk roept soms de meeste vragen op. En tegelijk raakt het mensen het diepst. Want soms is jouw adem niet alleen van jou.

Systemisch werk laat zien dat we onbewust patronen overnemen van onze familie, onze voorouders en onze omgeving. Niet als excuus voor hoe we zijn, maar als verklaring. Als je ziet waar iets vandaan komt, kun je er wat mee. Dan heeft het minder macht over je.

Patronen die ik veel tegenkom:

- In jouw gezin mocht je geen hulp vragen. Je hebt geleerd dat je het alleen moet doen. Dus doe je dat. Je adem is gespannen, je schouders staan hoog en hulp vragen voelt als falen.
- Er was vroeger onveiligheid thuis. Je lichaam bleef in staat van paraatheid. Die waakzaamheid zit er nog steeds in, ook al is de situatie allang veranderd.
- Succes was altijd gekoppeld aan hard werken en doorgaan. Stilstaan voelde schuldig. En dus voelt rust ademen vreemd, misschien zelfs gevaarlijk.
- Er is iets niet uitgesproken in je systeem. Een verlies, een conflict, een geheim. Je draagt het mee, ook in je ademhaling, ook al weet je soms niet eens wat het precies is.

Systemisch werk doe je niet om te oordelen over hoe het gegaan is. Je doet het om te begrijpen. En vanuit dat begrip kun je kiezen: wil ik dit patroon blijven dragen, of mag ik het loslaten?



Soms ademen we het verhaal van iemand anders. Het is tijd om je eigen adem terug te vinden.

Hoofdstuk 6

Vijf oefeningen die je direct kunt toepassen

Geen ingewikkelde technieken. Geen apparatuur. Gewoon jij en je adem. Doe ze dagelijks als onderhoud, of pak er een als je merkt dat je spanning oploopt. Begin rustig en forceer niks, want je adem werkt niet goed onder dwang.

Oefening 1 | De 4-7-8 adem

Kalmeert je zenuwstelsel snel. Ideaal voor het slapengaan of na een zwaar moment.

Adem volledig uit via je mond.

Adem vier tellen in via je neus, mond gesloten.

Houd je adem zeven tellen vast.

Adem acht tellen langzaam en volledig uit via je mond.

Herhaal vier cycli. Als zeven tellen vasthouden te lang voelt, begin dan met vier.

Oefening 2 | Buikademhaling

De basis van alles. De meeste mensen ademen jarenlang te hoog zonder het te weten.

Leg een hand op je buik en een hand op je borst.

Adem in via je neus. De hand op je buik beweegt mee omhoog, je borst blijft stil.

Adem langzaam uit en voel je buik zakken.

Doe dit vijf minuten, bij voorkeur met gesloten ogen. Laat elke uitademing iets langer worden.

Oefening 3 | Box breathing

Gebruikt door topsporters en mensen in hoog-stressberoepen. Geeft je direct grip op je systeem.

Adem vier tellen in.

Houd vier tellen vast.

Adem vier tellen uit.

Houd vier tellen vast.

Herhaal vier tot zes rondes en merk hoe je systeem tot rust komt.

Oefening 4 | Fysiologische snik

Wetenschappelijk onderbouwd als een van de snelste manieren om je zenuwstelsel te resetten.

Adem snel in via je neus, dan nog een korte extra inademing bovenop.

Daarna lang en langzaam uitademen via je mond.

Herhaal twee tot drie keer.

Je voelt het vrijwel direct in je lijf.

Oefening 5 | De systemische adem

Een zachte visualisatieoefening. Combineer haar met buikademhaling voor het beste effect.

Ga rustig zitten en sluit je ogen. Adem een paar keer diep in en langzaam uit.

Breng iemand in gedachten van wie jij misschien een patroon meedraagt.

Adem in en zeg van binnen: dit is van jou, niet van mij.

Adem langzaam uit en stel je voor dat je het loslaat met je uitademing.

Herhaal dit vijf tot zeven keer. Geen druk, wat voelt mag voelen.

Hoofdstuk 7

Wat andere mensen ervaren

Woorden schieten vaak tekort als het gaat om wat er tijdens een traject gebeurt. Toch ben ik blij dat sommige mensen hun ervaring willen delen. Want herkenning begint soms bij het verhaal van een ander.

Ik heb inmiddels drie sessies mogen doen bij Charissa, en in alle drie zat een vorm van trauma release. Wat een ongelooflijke ervaring. Dankzij haar begeleiding heb ik zoveel los kunnen laten. Tijdens elke sessie voelde ik me volledig veilig, gehoord en gedragen. Charissa is een ontzettend fijne, warme en prettige vrouw die precies aanvoelt wat er nodig is. Ik merk nu in mijn dagelijks leven dat er echt dingen van me afglijden. Alsof er ruimte ontstaat, letterlijk en figuurlijk. Ik krijg meer adem, voel meer rust en sta lichter in het leven. De manier waarop Charissa werkt is zacht, diepgaand en helend. Echt een aanrader voor iedereen die wil loslaten, helen en weer thuiskomen bij zichzelf.

Mandy

Het Adem en Balans traject gedaan bij Charissa, maar ook de Touch of Matrix. Als iemand je kan begeleiden is het wel Charissa. Zij voelt feilloos aan welke stap in begeleiding je nodig hebt.

Anoniem

Ik ben heel blij met de ademtherapie die begeleid is door Charissa. Ik voelde mij snel op mijn gemak. Charissa luistert echt. Ik heb veel nieuwe inzichten opgedaan en ben veel meer in mijn gevoel gaan zitten en minder in mijn hoofd. Ik merk dat ik dichterbij mijzelf ben gekomen. Echte aanrader.

Nataly

Hoofdstuk 8

Jouw volgende stap

Dit ebook is een begin, geen eindpunt. De oefeningen helpen je op weg en je kunt er vandaag nog mee starten. Maar echte, duurzame verandering ontstaat als je ook kijkt naar wat er onder de oppervlakte speelt. Naar de patronen, de overtuigingen, het systeem. Naar jou als geheel.

Dat is precies wat we doen in een traject bij live4fit. Niet met een standaard aanpak, maar volledig op jou afgestemd. Jouw verhaal, jouw tempo, jouw lichaam.

Welk traject past bij jou?

Adem en Balans traject	Persoonlijke Groei en Kracht traject
Voor wie vastloopt in spanning, slaapproblemen of chronische stress. We werken met je adem, je zenuwstelsel en de patronen die je belemmeren.	Voor wie klaar is voor de volgende stap. Meer kracht, meer helderheid, meer leven vanuit wie je werkelijk bent. Via ademwerk, bokscoaching en systemisch werk.

Elk traject bestaat uit vijf sessies, een op een, volledig op jou gericht. In Zevenaar, op locatie of in overleg. Geen standaard pakketje, maar echte aandacht voor wat jij nodig hebt.

Wil je eerst kijken of er een klik is?

Plan een gratis kennismakingsgesprek van twintig minuten. Zonder verplichtingen, zonder verkooppraatje. Gewoon even kennismaken en kijken of het past.

www.live4fit.nl | Zevenaar

Bedankt dat je dit ebook hebt gelezen. Ik hoop dat er iets in landde. Iets van herkenning, iets van rust, iets van hoop. En als je ooit wil praten over wat er bij jou speelt, weet je waar je me kunt vinden.