



Nr. 46

Adem en ademhalingsproblemen

Jaap van de Weg

Al wat adem heeft leeft, en daarmee is al direct de bijzondere betekenis van de ademhaling benadrukt. Het ademen kan op verschillende manieren bekeken worden.

De ademhaling heeft een lichamelijke maar ook heel duidelijk een innerlijke, psychische kant. Het ademen kan ook op verschillende manieren verstoord zijn en dat kan leiden tot klachten als hyperventilatie, astma, stotteren of slaapproblemen.

Jaap van de Weg beschrijft wat ademhaling is en laat zien hoe je aan de verschillende ademhalingsproblemen kunt werken. Daarvoor geeft hij oefeningen en inzichten.