# De Neurologie achter 'Ademen'

Deel van je zenuwstelsel dat NIET kunt controleren

Regelen vitale functies van het lichaam: ademhaling ea

Sympatisch (Fight or Flight) Geactiveerd bij stress & gevaar)

- Hogere hartslag
- Stijging van de bloeddruk
- Stijging van de suikerspiegel
- Verwijden van pupillen

Parasympatisch (Rest & Digest)

- Verlaagt de hartslag
- Activeert de vertering
- Verbetert opname voedingsstoffen

Belangrijkste onderdeel van dit systeem is:

Vagale of Zwervende Zenuw

Verspreidt vanuit hersenstam naar keel en het bovenlichaam

Verbindt de hersenen met:

de tong,
keelholte,
stembanden,
longen,
hart,
maag,
darmen en
verschillende klieren die hormonen en enzymen produceren

**Controle over mindset en stressniveau = (deels) controle van parasympatisch systeem, met name over de Zwervende Zenuw.**

**In tegenstelling tot het feit dat je het autonomisch zenuwstel niet kunt controleren, kan dat wel wanneer je ademt!**
**Door middel van gecontroleerd ademen stimuleer je de Zwervende Zenuw en breng je rust in het lichaam en het brein.**

Accent op snel ademen, waaronder Vuurademhaling (accent op uitademing): veel O2-rijke lucht in longen.

Doordat natuur/lichaam evenwicht wil tussen de concentraties O2 en CO2, wordt door diffusie CO2 ontrokken aan het bloed, naar de longen

Berooft hersenen van zuurstof

Bloedvaten in hersenen trekken samen als gevolg van de daling vh CO2gehalte, waardoor zuurstoftoevoer afneemt. Gevolg: licht in het hoofd voelen (=respiratoire alkalose), hyperventilatie ea.

Accent op langzaam ademen, waaronder Ujjayi (In-vasthouden-uitj-vasthouden: even lang) verdubbeling CO2 bij halvering vd longventilatie (=ademhaling). Zorgt voor verwijding vd aderen en daarmee meer zuurstof naar de hersenen. Dat levert meer alertheid en bewustzijn: gevoel van welzijn