

14u00-15u15

Workshop



Ademimpact

26/04/24

CONGRES
DE MAGIE
V/H RECHT
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Ademen en stress

Ademen en spreken voor publiek

26/04/24

CONGRES
DE MAGIE
V/H RECHT
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras 
academie voor ademhaling

Oefening: Ademhaling meten





26/04/24

01 CONGRES
**DE MAGIE
V/H RECHT**
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras
academie voor ademhaling



Stress



N641

26/04/24

OVBOONGRES
**DE MAGIE
V/H RECHT**
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

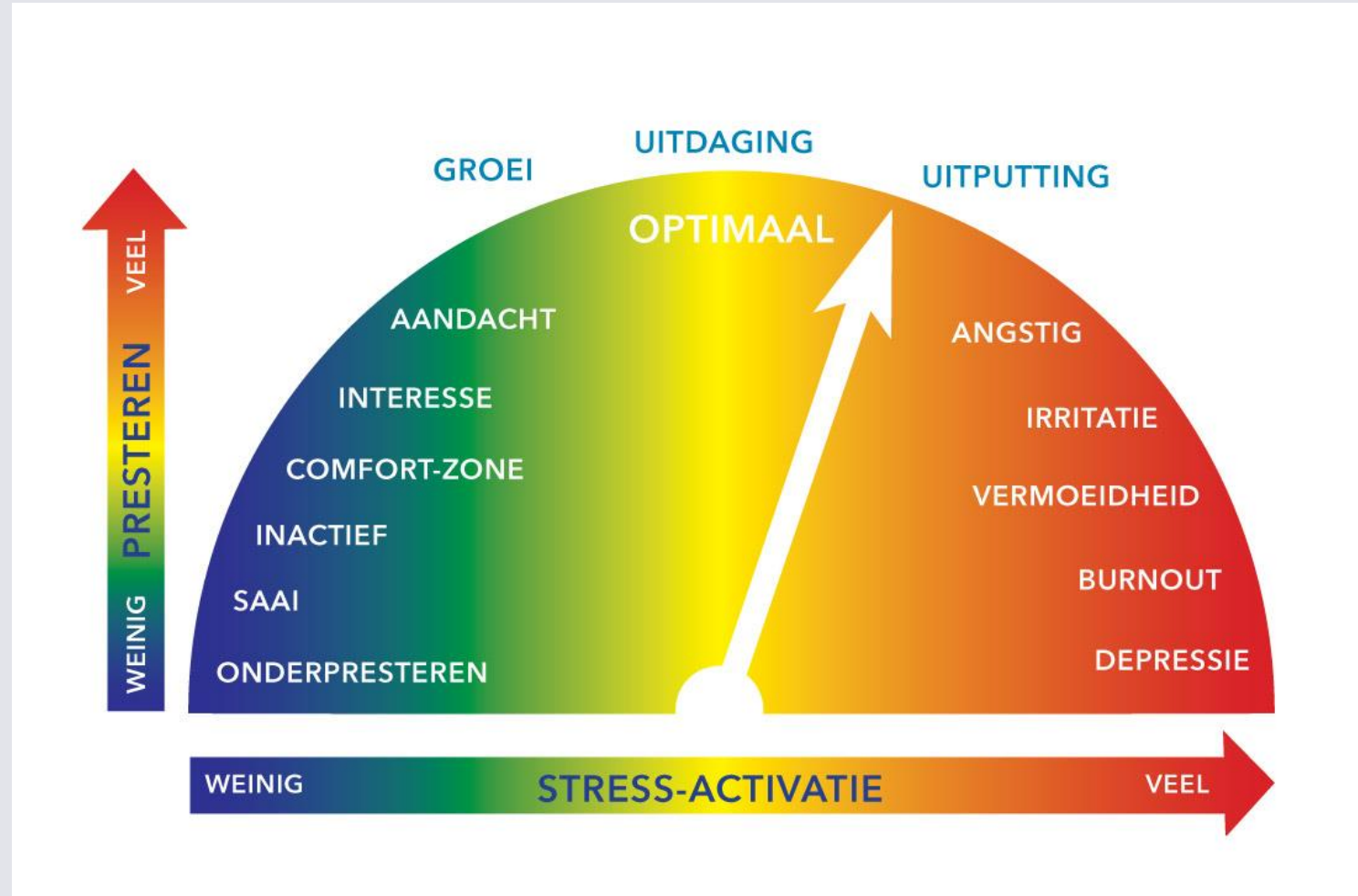
Spiras
academie voor ademhaling



Wat is stress?



Stresscurve



Wat gebeurt er in het lichaam?



Ademfrequentie 

Ademvolume 

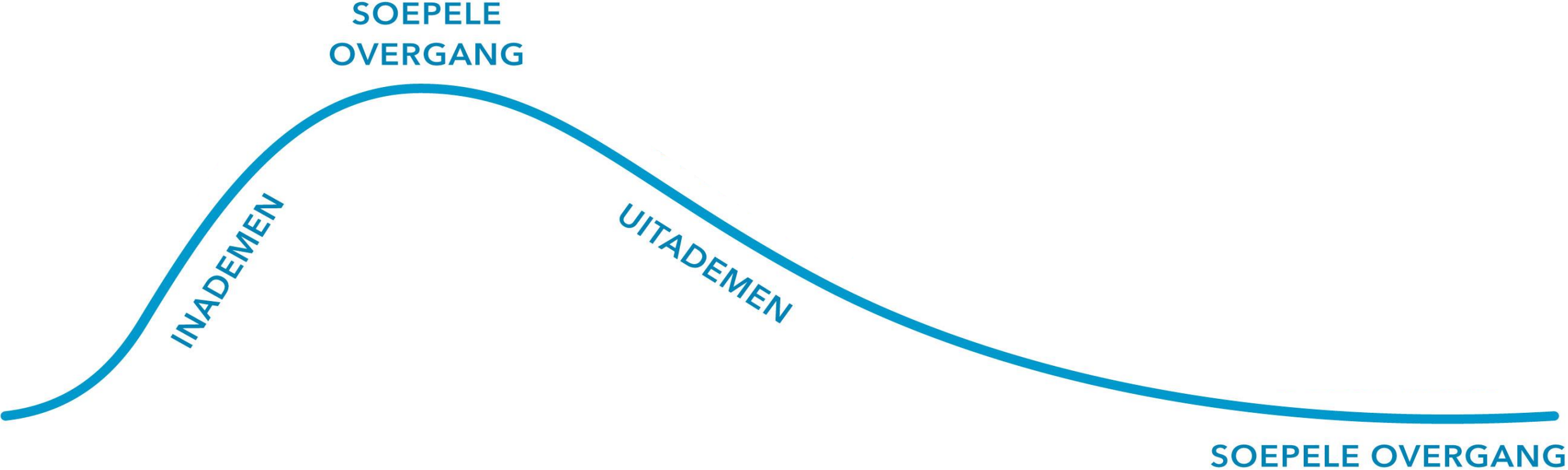
Van een buik- naar
een borstademhaling

Van een neus- naar
een mondademhaling

Onze hartslag **versnelt** bij het
inademen
en **vertraagt** bij het
uitademen



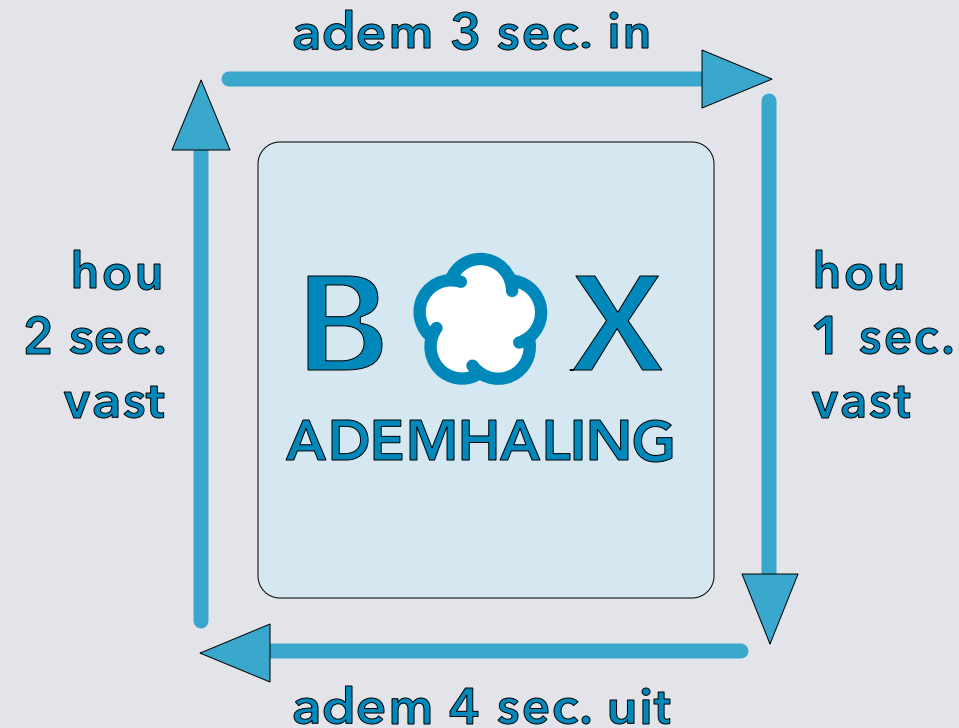
Basisoefening bij stress: langer uit- dan inademen



Basisoefening stress 1 : 2 / 2 : 4 / 3 : 6 / 4 : 8



Oefening: Hartcoherent ademen



Meten



Mogelijke oefeningen



- Ademhaling tellen
- Langer uit- dan inademen
- Minder ademen
- Boxademhaling
- Hartcoherent ademen (6 keer per minuut)

Quote Mark Twain

Er zijn 2 soorten sprekers. Zij die zenuwachtig zijn en zij die er over liegen.

26/04/24

CONGRES
DE MAGIE
V/H RECHT
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras
academie voor ademhaling 

Ademhaling



Zuurstofopname <> zuurstofafgifte

26/04/24

10th CONGRES
DE MAGIE
V/H RECHT
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras
academie voor ademhaling



CO²?

- Overdracht zuurstof
- Impact glad spierweefsel
- Regelt ademprikkel

26/04/24

CONGRES
DE MAGIE
V/H RECHT
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN



26/04/24

VOOR CONGRES
**DE MAGIE
V/H RECHT**
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras
academie voor ademhaling



Praten is spelen met:

- Toon
- Tempo
- Volume
- Intonatie
- Pauzes
- Inademen via neus

Ademhaling

Inauguratiespeech II Obama 2013



26/04/24

VOOR CONGRES
DE MAGIE
V/H RECHT
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras
academie voor ademhaling

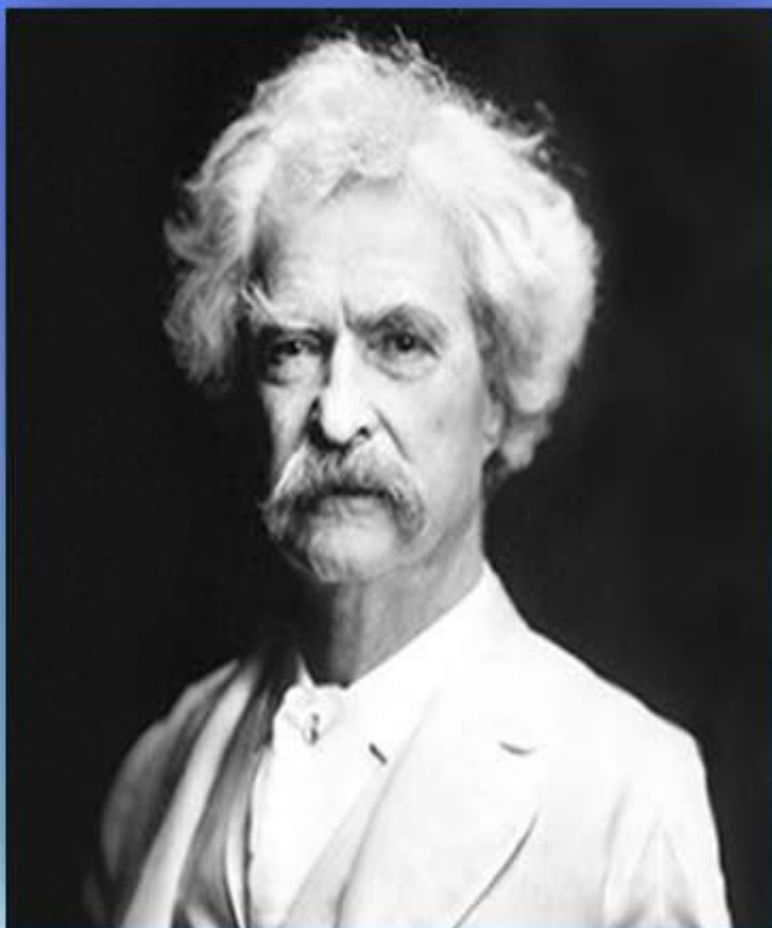


Spelen met je ademhaling

- Voor je zelf (je houdt CO² bij):
- Betere zuurstofoverdracht
- Je bewaart controle
- Je kan op adem komen, rust
- Je kan nadenken
- Je geraakt minder snel uitgeput
- Je bouwt spanning op
- Voor je toehoorders
- Je maakt verbinding met je toehoorders(je hebt hun aandacht)
- Je komt zelfzeker over
- Je spreekt met impact(overtuiging)
- Je geeft de mogelijkheid om het gehoorde beter te verwerken



 dreamstime.com



The right word may be effective, but no word was ever as effective as a rightly timed pause.

Bedankt voor jullie aandacht!

26/04/24

CONGRES
**DE MAGIE
V/H RECHT**
ELISABETH CENTER
ANTWERPEN

Spiras 
academie voor ademhaling