

Inleiding/Introduction

Waarom en hoe werkt ademtherapie en meditatie? Welke mechanismen in ons lichaam liggen aan de basis van het therapeutisch, kalmerend en versterkend effect? Deze cursus is bedoeld voor de professionele hulpverlener en coach die een goede theoretische basis wil krijgen in het hoe en waarom van ademhalingsoefeningen en een introductie in de lichamelijke werking van meditatie.

Inhoud/Content

In deze basiscursus worden aspecten uitgelegd als:

- ademhaling
- oxygenatie
- ventilatie
- zuurbase evenwicht
- het centraal en autonoom zenuwstelsel
- interacties tussen ons zenuwstelsel en het hormoonstelsel.

Deze worden toegepast als basis voor de invloed erop door meditatie, ademhalingsoefeningen .

Doelstellingen/Objectives

- De kennis van de anatomie en de fysiologie van de luchtwegen
- De kennis van Oxygenatie en ventilatie
- De kennis van het centraal en autonoom zenuwstelsel
- De kennis interacties tussen ons zenuwstelsel en het hormoonstelsel.
- Mechanismen die een therapeutisch en kalmerend effect hebben op onze ademhaling

Deze doelstellingen worden benaderd door de docent, Dr. Bart Bohy

Dr Bart Bohy is opgeleid in de geneeskunde, orthopedische chirurgie, urgentiegeneskunde, oorlogschirurgie, rampengeneeskunde en ziekenhuismanagement. Hij heeft jarenlange ervaring in de opvang van personen en groepen personen in acute medische situaties en palliatieve settings, was jarenlang medisch directeur van een Belgisch ziekenhuis en nam deel aan meerdere internationale hulpverleningsactiviteiten in Iran, D.R. Congo en Benin. Hij is oprichter van het centrum voor Bewustzijn en Positieve Gezondheid in Westerlo. Naast zijn praktijk als orthopedisch arts werkt hij als spoedarts en ademtherapeut. Als autodidact volgde hij vele workshops en een retraite waar hij tot nieuwe inzichten kwam die leidden tot deze door hem ontwikkelde vorm van ademtherapie.

Wetenschappelijke Referenties:

- Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. Goyal M., Singh S, Sibinga EM, Gould NF, Rowland-Seymour A., Sharma R, Berger Z, Sleicher D, Maron DD, Shihab HM, Ranasinghe PD, Linn S, Saha S, Bass EB, Haythornthwaite JA, JAMA intern Med 2014 Mar;174(3):357-68
- Reducing stress and burnout in the public-sector work environment: A mindfulness meditation pilot study. Vella E, McIver S. Health Promot J Austr. 2018 Aug 18
- The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. Kreplin U, Faria M, Brazil IA Sci Rep. 2018 Feb 5;8(1):2403
- The neuroscience of mindfulness meditation. Tang YY, Hölzel BK, Posner MI. Nat Rev Neurosci. 2015 Apr;16(4):213-25
- Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. Davidson RJ, McEwen BS. Nature Neuroscience 2012 Apr 15;15(5):689-95
- Stress reduction correlates with the structural changes in the amygdala. Hölzel BK et al. Soc. Cogn. Affect. Neurosci. 5, 11-17 (2010)
- Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. Hasenkamp W, & Barsalou LW (2012). Frontiers in Human Neuroscience, 6, Article ID 38
- Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women: results of a randomized controlled trial. Gaylord SA, Palsson OS, Garland EL, Faurot KR, Coble RS, Mann JD, Frey W, Leniek K, Whitehead WE. Am J Gastroenterol. 2011 Sep;106(9):1678-88
- Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. Grant JA1, Courtemanche J, Duerden EG, Duncan GH, Rainville P. Cancer.2017 Aug 15;123(16):3088-3096. 15.
- Intensive meditation training influences emotional responses to suffering. Rosenberg EL1, Zanesco AP1, King BG1, Aichele SR2, Jacobs TL1, Bridwell DA3, Maclean KA1, Shaver PR4, Ferrer E4, Sahra BK5, Lavy S6, Wallace BA7, Saron CD1. Emotion. 2015 Dec;15(6):775-90
- Blijven ademen, Hartcoherentie als antwoord op burn-out, hyperventilatie en stress, maart 2017, Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland
- The Polyvagal theory: Neurophysiological foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation, Porges, S.W., 2011, WW Norton & Co
- Hyperventilatie actief loslaten, Lenaerts, C, 2009, Roularta Media Group
- Hyperventilatie ontmaskerd, Lenaerts, C, 2015, Roularta Media Group
- Ademen wij vanzelf? ademhaling als sleutel tot ontspanning in het dagelijks leven. Balfort, B. en Van Dixhoorn, J., 1996, Vbk Media
- Het no-nonsense meditatie boek, 2019: Steven Laureys
- Mindfulness-based cognitive therapy in COPD: a cluster randomised controlled trial