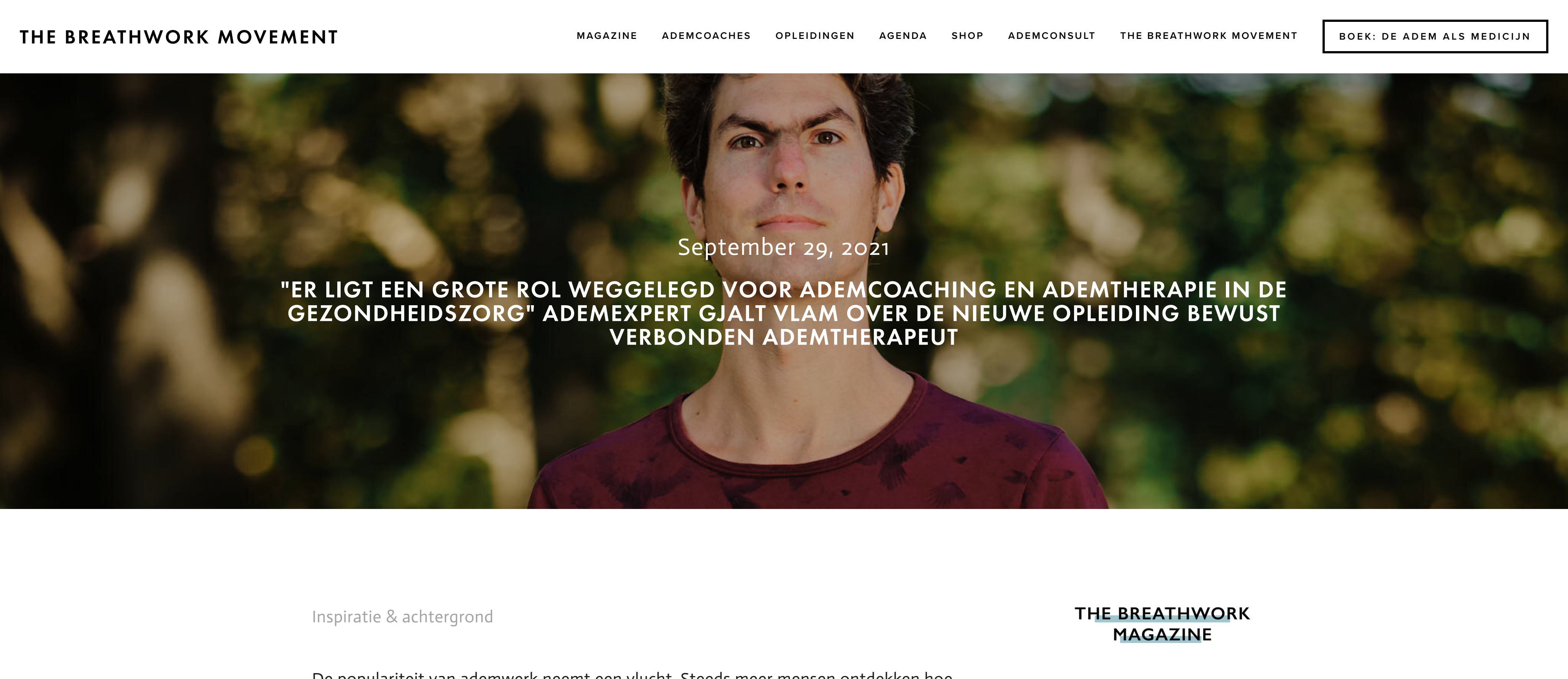




September 29, 2021

"ER LIGT EEN GROTE ROL WEGGELEGD VOOR ADEMCOACHING EN ADEMTHERAPIE IN DE GEZONDHEIDSZORG" ADEMEXPERT GJALT VLAM OVER DE NIEUWE OPLEIDING BEWUST VERBONDEN ADEMTHERAPEUT

Inspiratie & achtergrond

De populariteit van ademwerk neemt een vlucht. Steeds meer mensen ontdekken hoe helizaam het is: fysiek, emotioneel en mentaal. Hiermee groeit ook het aantal ademcoaches, en zo ook het aantal opleidingen, want daar begint het natuurlijk allemaal mee.

Je vindt op dit platform niet alleen een overzicht van de beste coaches, maar ook een inkijkje in de opleidingen die er zoal zijn. De reeds bestaande, maar ook de nieuw opgezette opleidingen. Je vindt ze in het overzicht van [Ademopleidingen](#).

“

Er ligt een grote rol weggelegd voor ademcoaching en ademtherapie in de gezondheidszorg. Daarvoor moet er nog wel wat veranderen in hoe ademwerk gedoceerd wordt.

– Ademopleider Gjalto Vlam

Opleiding Bewust Verbonden Ademtherapeut van o.m. Gjalto Vlam

Ademexpert Gjalto Vlam (foto: Schokker Fotografie - [jeroenschokker.nl](#))

Nieuw in dit rijtje is de opleiding Bewust Verbonden Ademtherapeut van ademspecialist / therapeut Gjalto Vlam. Hij heeft deze volledige en gedegen opleiding onlangs - de eerste lichte van start in oktober 2021 - neergezet samen met Lilian Korzilius (ademtherapeut en -trainer & mensendiecktherapeut), Ellie Lardenoije (psychotherapeut i.o. en yoga- en ademtherapeut) en Monique Tjon-a-Tsien (huisarts, ademcoach & koude-expert).

Hoe ziet deze opleiding eruit, en waarom hebben deze vier ademexperts hem in de wereld gezet? Gjalto legt er hier alles over uit.

Gjalto, waarom ben je deze opleiding gestart?

"Ik had al langere tijd een wens voor een opleiding waarin de ademhaling centraal staat. Nu zou zeggen dat dat in alle ademopleidingen zo is, maar vaak draait het om één techniek, één methode.

Wat nog ontbrak was een opleiding waarin je de gehele werking van de ademhaling leert, dus de werkende principes achter de verschillende technieken. Zodat je deze vervolgens kunt toepassen, combineren en vooral: inzetten op het juiste moment in de juiste situatie, gekoppeld aan de wens of hulpvraag van een cliënt.

“

Wat verbindt de verschillende technieken en hoe pas je ze samen toe? Daarop geeft deze opleiding een antwoord.

Dit is precies wat ik gemist heb in mijn eigen leerweg. Om een breed beeld te krijgen van ademwerk, de mogelijkheden en toepassingen, en daar vaardig in te worden, heb ik heel veel verschillende opleidingen moeten doen. Hiervoor heb ik de halve wereld over gereisd. Dat is heel leuk, maar wat er mist is de lijn tussen de technieken, doordat alles in verschillende opleidingen zit. Wat verbindt de technieken en hoe pas je ze samen toe? Daarop geeft deze opleiding een antwoord.

Daarnaast ervaar ik het vaak als een beperking dat een ademopleiding uit één docent bestaat. Van verschillende docenten kun je verschillende dingen leren. Al was het maar dat er niet één weg naar Rome is. Dit helpt om je eigen weg, je eigen stijl te ontwikkelen als student.

Ook ontbrak het nog aan een ademopleiding waarin je zowel de technisch/theoretische kant leert als ook de kunst van het ademen. Vaak bevinden opleidingen zich aan één van beide kanten, terwijl het mooie en krachtige van de ademhaling is dat het zich op beide vlakken afspeelt."

Zowel de kunst van het ademen zelf, als de onderbouwing. Waarom is dit juist zo belangrijk?

"In mijn optiek ligt er een grote rol weggelegd voor ademcoaching en ademtherapie in de gezondheidszorg. Daarvoor moet er nog wel wat veranderen in hoe ademwerk gedoceerd wordt. Om bijvoorbeeld bewust verbonden ademen op de kaart te zetten in de reguliere gezondheidszorg, zijn er ademtherapeuten nodig die weliswaar met intuïtie en gevoel werken, maar ook van de hoed en de rand weten wat betreft anatomie, fysiologie en psychologie. Die weten met welke materie je werkt en in staat zijn te communiceren met andere zorgprofessionals.

Aan de andere kant heeft de meer fysiek gerichte kant van ademwerk (zoals fysiotherapie, Butyko, etc.) het nodig om de gevoelskant, de kunst die ademhaling is, meer te incorporeren. Ademen is meer dan alleen een fysieke activiteit en heeft een veel grotere impact dan alleen op spierniveau en gaswisseling.

“

Ademen is meer dan alleen een fysieke activiteit en heeft een veel grotere impact dan alleen op spierniveau en gaswisseling.

Dat is wat we samen proberen te brengen in de opleiding. Het ontwikkelen van kennis op een breed gebied en tegelijkertijd het ontwikkelen van onvoorwaardelijke aanwezigheid, intern gevoel met de ademhaling en een vocabulaire om ademhaling te communiceren en doceren."

Hoe ziet de opleiding eruit, wat leer je?

"De opleiding stoelt op twee pijlers: bewust ademen en adembewustzijn. Vooral voor dat laatste is eigen beoefening heel belangrijk. Een belangrijk deel van de opleiding is dan ook het opdoen van ervaring met ademwerk waarin jij zelf centraal staat. Het gaat om het ontwikkelen van jouw eigen oefening en je relatie met je ademhaling. Daarom word je gedurende de opleiding begeleid door een mentor waar je ook een individueel traject van vijf sessies mee doet.

De rode draad van de opleiding is de bewust verbonden ademhaling. Daarnaast ga je met veel meer ademtechnieken aan de slag, want je zult merken dat niet altijd de verbonden ademhaling de go to oplossing is. Elke situatie kan iets anders nodig hebben.

“

Het heeft tijd nodig om je gehele ademsysteem te gaan begrijpen en doorgronden.

De volledige opleiding duurt twee jaar. De lengte en frequentie van de opleiding is erg belangrijk. We hebben zo weinig voeling met ons ademsysteem en het vertakt zich zo breed in ons systeem, dat het tijd nodig heeft om het te gaan begrijpen. Niet alleen cognitief, maar werkelijk inzicht, van binnenuit, in je lijf. Daarom kiezen we ervoor om de opleiding te spreiden over een langere periode en frequente contactmomenten in te bouwen. Hoe krachtig adem oefeningen ook kunnen zijn, werkelijke verandering komt tot stand als het onderdeel wordt van je dagelijkse praktijk.

Naast de opleidingsdagen is er elke maand een tussentijdse intervisie. Hier is ruimte om te kijken hoe het gaat met je eigen ontwikkeling en waar je tegenaan loopt in oefensessies met cliënten."

Je kunt de opleiding ook gedurende 1 jaar volgen, begrijp ik?

"Ja, dat kan. Na het eerste jaar kun je in principe al aan de slag als zelfstandig ademcoach en een eigen praktijk opzetten. In het tweede jaar kun je je meer verdiepen en wordt er meer nuance aangebracht. Waardoor je ook in staat bent om met meer uitdagende fysieke en psychische klachten te werken. Bovendien gaan we in het tweede jaar ook in op het werken met groepen.

De ervaring leert dat het eerste jaar dat je met de adem leert werken heel intensief is, en dat het geen overbodige luxe is om veel nog eens opnieuw te bestuderen nadat je het hele plaatje al een keer hebt gezien. Je hoeft het tweede jaar niet direct na het eerste te volgen, maar kan best een tijdje tussen zitten. Sterker nog, sommige mensen zullen er ook voor kiezen om maar één jaar te doen. Dat is afhankelijk van de manier waarop je adem wil gaan inzetten in de praktijk."

Voor wie is deze opleiding bedoeld?

"Er is geen harde toelatingseis om aan de opleiding te beginnen, al doen we met iedereen vooraf een intake. De opleiding is bedoeld voor iedereen die brede kennis én ervaring met ademwerk zoekt. Waarin je met gevoel leert werken, en dit ook theoretisch kunt onderbouwen en communiceren. Waarin ruimte is voor spiritualiteit, wetenschap en de verbinding daartussen. Je kunt de opleiding inzetten voor je eigen persoonlijke ontwikkeling, maar hij is zeker voor jou als je professioneel als ademtherapeut aan de slag wilt."

Wat zou je mensen willen adviseren die zich oriënteren op een ademopleiding?

"Er zijn een tweetal vragen die belangrijk zijn in het vinden van de juiste opleiding:

- Waarom wil je een opleiding gaan doen, voor jezelf of om met anderen te gaan werken?
- Waar wil je het geleerde voor gaan inzetten? Het maakt namelijk nogal veel uit of je mensen wilt begeleiden naar zingeving, betere sportprestaties of een gezonder adempatroon.

Het antwoord op die twee vragen geeft je al iets meer richting in het vinden van de juiste opleiding. Op basis daarvan zou ik bij verschillende opleidingen kijken, ga eens in gesprek, kijk waar je je op je plek voelt.

“

Het leren werken met de ademhaling kost tijd, zeker als het om verbonden ademwerk gaat.

Een vraag die mij regelmatig gesteld wordt is waarom onze opleiding zo lang duurt en waarom je dan pas een diploma krijgt, terwijl je dat bij andere opleidingen al na een week, maand of zes maanden hebt.

Besef dat het leren werken met de ademhaling tijd kost, zeker verbonden ademwerk. Dat vergt veel oefening, veel doen. Daarmee is niet gezegd dat je niet voor een korte opleiding zou moeten kiezen, maar weet dat dat zijn beperkingen heeft. Het is heel leuk en toepasbaar om op reis een cursus Indonesisch koken van een dag te doen, maar dat is iets anders dan de koksschool. Daarmee zijn we weer terug bij de eerste vragen: waar ben je naar op zoek?"

Meer info?

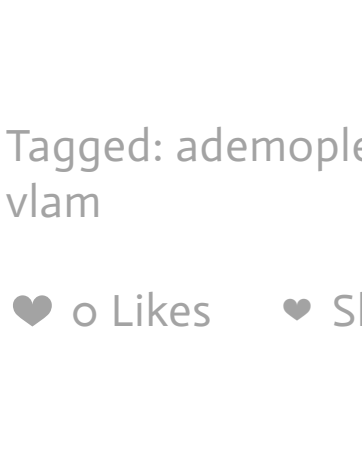
Kijk voor alle info over de opleiding Bewust Verbonden Ademtherapeut op:

[Adempro.nl/Opleiding](#).

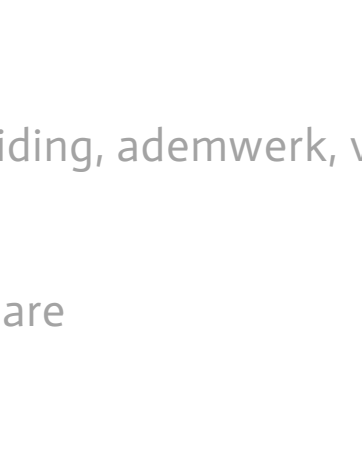
Een overzicht van deze en meer ademopleidingen vind je hier:

ALLE ADEMOPLEIDINGEN

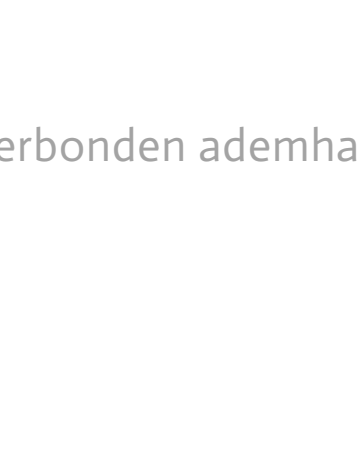
MEER LEZEN



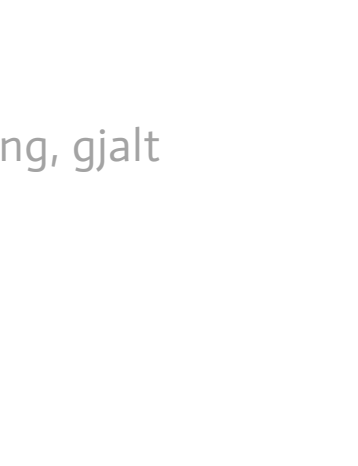
8 MAKKELIJKE ADEMHALINGSOEFTEN DIE DIRECT NAAR HET NU BRENGEN



14 REDENEN OM ADEMCOACHING VANDAAG NOG MET ADEMWERK TE STARTEN



WAT DOET EEN ADEMCOACH EN HOE KIES JE DE JUISTE?



MOONBIRD: MAKKELIJK ONTSPANNEN EN BETER SLAPEN DANKZIJ DEZE FIJNE ADEMHALINGSTOOF



"HET MOOIE VAN DE VERBONDEN ADEM: JE LAAT PRECIES ZOVEEL LOS ALS DAT JE OP DAT MOMENT AANKUNT. HET LICHAAM IS ZO INTELLIGENT!" - ADEMCOACH JOSIE KORSTEN

Tagged: ademopleiding, ademwerk, verbonden ademhaling, gjalt vlam

👍 Likes 🗨 Share

Comments (0)

Newest First

Preview

POST COMMENT...

Nieuw Post

Older Post

[Hoe kies je de juiste ademopleiding?](#)

[Breathwork en Cacaoaceremonie: verslag van een prachtige ademdag in Noord-Brabant](#)

Be inspired

[The Breathwork Magazine](#)
[eBook: What the Breath](#)

About

[The Breathwork Movement](#)
[in de media](#)

Servers

[Meld je aan als ademcoach](#)
[Inhuren: Friesland tekst](#)

Vind jouw ademcoach

[Ademcoach / Breathwork finder](#)

Contact

[info@thebreathworkmovement.nl](#)

Stay in the know

[Ontvang The Breathwork Movement](#)

📷 📘 🗨 🌐 🔗