



## Verbonden ademen<sup>1</sup>

Verbonden ademen maakt gebruik van een specifiek adempatroon dat weggedrukte trauma's omhoog laat komen om te transformeren en dat ons fysiek revitaliseert tot op celniveau omdat alle vastzittende spanning weer gaat stromen. Dit kan daarom tijdens een ademsessie ook tintelingen geven op allerlei plekken in het lichaam, kunnen vingers stijf worden, kun je gedeeltes van je lichaam (rondom je mond en kaken bijv.) strak voelen worden of kan het zijn dat je een knellende band ervaart ergens (rondom je borst bijv.). Dit zijn dingen die gebeuren, je hoeft er niet bang voor te zijn en je alleen te realiseren dat het heilzaam werkt en dat spanning in je lichaam aan het oplossen is.

De meeste mensen krijgen door hun manier van ademen te weinig zuurstof binnen, wat vermoeidheid, ziektes en stress kan veroorzaken. Als we iets eng vinden, houden we onze adem in, wat veel vitale energie kost. Gevoelens worden stilgelegd en emoties onderdrukt. Onze ademhaling is een goede graadmeter voor waar blokkades zich in je lichaam bevinden. Onze negatieve ervaringen en trauma's uit het verleden zijn verbonden met onze ademhaling. Door in een ademsessie de ademhaling stap voor stap te verruimen, laten we steeds meer leven toe. Onverwerkte trauma's en emoties uit ons verleden worden losgelaten en maken plaats voor gezondheid, rust en zelfvertrouwen. In een ademsessie worden de gesloten gebieden geopend en de ademhaling verruimd. Zo krijg je de kans de onverwerkte emoties uit het verleden los te laten en te verwerken.

### Hoe werkt het

Gedurende de ademsessie laat je de pauzes tussen je in- en uitademing bewust zoveel mogelijk achterwege. Tijdens de sessie adem je grote hoeveelheden zuurstof in je lichaam wat ervoor zorgt dat de gesloten ademhalingsgebieden zich openen en dat je je energieniveau verhoogt. Hierdoor herstelt je natuurlijke ademhalingspatroon zich en maak je contact met je innerlijke rust en kracht.

Je ademt op een alert manier, zodanig dat je ademhaling hoorbaar is voor jezelf. Bij het ademen in een verbonden ademsessie ligt de nadruk op de inademing, het omhoog laten komen van je borst en buik, het vullen met lucht en de uitademing laat je als vanzelf los. Onze inademing sturen we bewust aan; onze uitademing laten we automatisch gaan. Voor een (geluids)demonstratie kun je kijken op <http://www.thepresenceprocessportal.com/how-we-breathe.php>, onder audio en 'breath in the presence'. Ook verder zijn op internet wel korte demonstraties van ademsessies te vinden.

Elke ademsessie geeft inzicht en ruimte, wat weer inspiratie geeft voor de volgende sessie. Alles wat je nodig hebt is inzicht, doorzettingsvermogen en vertrouwen. Verbonden ademen is de spil van het kunnen zijn in het nu, van het kunnen ervaren van aanwezig zijn. Wat er ook gebeurt en hoe ons denken ons ook weg wil houden, we ademen door zonder pauzes. Dit versterkt onze wil en wilskracht. Het is interessant om te bedenken dat de mens het enige schepsel is die consequent en onbewust pauzes inlassen (onnodige leemtes) in onze ademcyclus. Als je kijkt naar een hond, dan zie je dat deze sneller gaat ademen als hij schrikt – hij doet dit om meer zuurstof en meer

---

<sup>1</sup> Verbonden ademen wordt ook wel transformational breathing of rebirthing of holotropic genoemd, waarbij de laatste een ademsessie in water inhoudt. Al deze manieren zijn onderzocht en toegepast door onder meer Stanislav Grof, Judith Kravitz, Leonard Orr en Sonda Ray.



gewaarzijn van het huidige moment in zijn lijf te brengen. Wij brengen voortdurend pauzes in en als we schrikken, stoppen we zelfs helemaal.

De gewoonte om te pauzeren tussen twee ademhalingen doet zich voor als we ons denken inschieten, als we het mentale gebied binnengaan en in beslag genomen worden door omstandigheden uit het verleden of projecties op de toekomst of als we uit het heden gaan door voorbij te gaan aan onze huidige omstandigheden

Tijdens een ademsessie kun je 3 niveaus ervaren, die alle 3 in zichzelf even waardevol zijn, maar niet alle 3 altijd (in gelijke mate) aanwezig zijn in een sessie.

✓ *Eerste niveau: fysiek*

Op het eerste niveau doorbreek je de beperkte ademhalingspatronen en leer je effectiever en gemakkelijker te ademen. Daardoor krijg je meer energie en versterk je het herstellend vermogen van je lichaam. De eerste fase is helemaal gericht op het openen en verbinden van de adem. Dit betekent dat je in een constant en regelmatig ritme in je buik en borst gaat ademen zonder pauzes tussen de in - en uitademing, zodat adempatronen als gevolg van vastzittende emoties en trauma's doorbroken worden.

✓ *Tweede niveau: mentaal*

Op dit niveau worden mentale en emotionele blokkades opgeruimd. De overtuigingen zitten vast tot op celniveau en zijn overgenomen vanuit onze familielijn en ervaringen uit het verleden. Door de ademhaling steeds meer te verdiepen en te verruimen, door meer opener te ademen worden overtuigingen, gedachten en gevoelens geïntegreerd en ontstaat meer rust en ruimte, helderheid in het nu, los van je verleden. Dit brengt je vervolgens op het derde niveau.

✓ *Derde niveau: spiritueel*

Op dit niveau kom je in aanraking met je ware kern, wie je bent zonder alle patronen en mechanismen. Hier maak je verbinding met je hogere zelf. Het verleden is langzaam opgeruimd, lichaam en geest gereinigd en een diepere overgave en rust wordt ervaren. Dit lijkt op een intense meditatieve staat.

Tijdens een ademsessie is van alles waar te nemen: adem je snel of langzaam, veel of weinig, wacht je met inademen of juist met uitademen. Als je wacht met inademen, dan stop je als het ware even met het innemen van leven. Je wacht, er is even niets, geen echte activiteit. Waar wacht je op? Zuurstof is wat je nodig hebt en ademen staat voor het innemen van levensenergie. Niet inademen betekent niet opladen en niet tot actie komen en een terugtrekking in jezelf.

Als je wacht met uitademen, betekent dit dat je wacht met loslaten. Je brengt niet naar buiten wat in je is. Als je vasthoudt, verkramp je lichaam – je lichaam wil zuurstof uitademen om weer verse lucht in te kunnen ademen. Angst kan dit belemmeren, daarmee zetten we letterlijk onze ademhaling vast. Door rustig in en uit te ademen, zul je merken dat je van alles beter en makkelijker kunt laten gaan. Wachten met uitademen betekent minder rust, minder overgave aan wat er gebeurt en meer neiging tot controle.

Tijdens een ademsessie kun je allerlei weerstand tegenkomen:

- Dit is veel te zwaar – zo ademen, dat houdt geen mens vol.
- Volgens mij gebeurt er niets.
- Er gebeurt veel en veel te veel, ik word overspoeld.



- Ik kan wel stoppen, want ik voel me nu prima.
- Volgens mij is dit niet gezond, straks ga ik hyperventileren.
- Ik had een diepgaande ervaring verwacht en nu gebeurt er niets.
- De vorige sessie was veel intenser.

Over de angst voor hyperventilatie: hyperventilatie heeft te maken met een onbalans tussen zuurstof en koolstofdioxide en is het gevolg van een geforceerde, onnatuurlijke, traumagerelateerde manier van ademen. Dit in tegenstelling tot verbonden ademen dat niet onnatuurlijk is en beetje bij beetje de harmonie herstelt.

We weten dat we door onze weerstand heen zijn gegaan wanneer we midden in een ademsessie het gevoel krijgen 'dit is geweldig, ik zou altijd zo door kunnen gaan met deze manier van ademen'. Bedenk ongeacht welke weerstand opkomt dat alleen al het feit dat we zo goed als we kunnen onze ademhaling verbonden kunnen houden, voldoende is voor een goede ademsessie ... en dan ontdek je dat elke ademsessie die je doet uniek is en je geheel eigen ervaringen geeft. Alles wat er gebeurt op fysiek, mentaal of emotioneel vlak is goed. Hoe de inhoud van onze ervaringen ook is, we blijven onze ademhaling verbonden houden, we blijven ontspannen en laten zodoende de inhoud van onze ervaringen integreren. Ongemak dat zich tijdens een sessie voordoet is het verleden dat aan ons voorbij trekt.

Iets anders dat er kan gebeuren, is dat we in slaap vallen. In plaats van in een toestand van gewaarzijn, belanden we in een toestand van onbewustheid. Het zij zo. Maak er geen drama van en leer om langzaam door die onbewustheid heen te gaan door je inademing te intensiveren. Je kunt het tempo opvoeren en tegelijk ervoor zorgen dat onze in- en uitademing even lang zijn.

## **Resultaten van een ademsessie**

### *Fysiek:*

- Optimale zuurstofopname
- Verbetering van stofwisseling
- Toenemende vitaliteit
- Bevrijding van fysieke spanning en stress
- Herstel natuurlijke ademhaling
- Verbetering van doorbloeding

### *Mentaal:*

- Integratie van oude verdrongen emoties
- Afname van angstgevoelens, spanning en stress
- Meer vertrouwen in eigen capaciteit
- Positievare levenshouding
- Minder tobben en piekeren, minder mentale onrust
- Sterker gevoel van eigenheid
- Meer contact met gevoelsleven
- Beter stellen van eigen grenzen
- Versterking van emotioneel evenwicht

### *Spiritueel:*

- Verminderde identificatie met alle mentale activiteit
- Meer aanwezigheid, hier en nu



- Vermindering van mentaal verzet, meer acceptatie
- Meer besef van vrijheid en innerlijke stilte
- Meer inzicht op innerlijke conflicten
- Meer gevoelens van eenheid

**NB – voor vrouwen die zwanger zijn, geldt de volgende info:**

Verloskundigen, dokters en moeders geven aan dat Transformational Breath® erg goed is voor zowel moeder als kind. Meer zuurstof in het lichaam brengen, is een positief aspect. Zowel de moeder als het ongeboren kind hebben gedurende de zwangerschap behoefte aan voldoende zuurstof van de juiste kwaliteit. Niemand heeft ooit aangetoond dat ademen schade zou kunnen toebrengen aan een ongeboren kind. Het zou wel een risico kunnen betekenen bij moeders die veel gifstoffen in hun lichaam hebben door bijvoorbeeld zwaar drugsgebruik. De ademhaling zou er bij deze moeders voor kunnen zorgen dat de gifstoffen in één keer 'gedumpt' kunnen worden, waardoor de baby kan worden blootgesteld aan enkele daarvan.

De fysieke, mentale en emotionele voordelen van Transformational Breath® zijn zeer waardevol tijdens de zwangerschap. Bij het voortschrijden van de zwangerschap komt het ademhalingssysteem van de moeder in de verdrinking. Transformational Breath® levert compensatie voor het verlies van die ademcapaciteit. Het is verder goed om door angsten heen te ademen en het proces te vertrouwen van een ontluikend leven. Ademhaling en levenskracht zijn een onlosmakelijk deel van de zwangerschap. Het gebruik van de geïntegreerde ademhaling stimuleert tijdens de bevalling de integratie van de intense sensaties.

Bij moeizame zwangerschappen of gedurende het derde trimester van de zwangerschap zorgen we er vooral voor dat de moeder zich comfortabel voelt. De beste houding is half zittend/liggend en met kussens onder de knieën. Begin met een langzamere ademhaling, die wel vol is, maar niet persé verbonden hoeft te zijn. Als je een rustiger tempo aanhoudt, dan neemt de wijsheid van het lichaam het als vanzelf over en raakt het niet overbelast. Het helpt als de moeder een intentie neerzet waarbij ze alle angsten oplost en rustig er doorheen blijft ademen, terwijl ze contact houdt met het ongeboren kind. De zuurstof is goed voor zowel de moeder als de baby. Transformational Breath® vermindert absoluut de emotionele en fysieke stress. Tonen (geluid voortbrengen) gedurende de sessie is oké. Andere bewegingen kunnen beter achterwege worden gelaten. Affirmaties van gezondheid en perfectie zijn fantastische invalshoeken voor de intentie van een zwangere vrouw.

Meer informatie is te vinden op: [www.transformationalbreathing.nl](http://www.transformationalbreathing.nl).