



Verbonden ademen¹

Verbonden ademen maakt gebruik van een specifieke ademtechniek dat weggedrukte trauma's omhoog laat komen om te transformeren. Tegelijkertijd wordt je fysiek gerevitaliseerd tot op celniveau omdat vastzittende spanningen weer gaan stromen. De volledige verbonden ademhaling zorgt eveneens voor meer zuurstof in je cellen en organen waardoor je ook tintelingen en andere fysieke sensaties in je lichaam kunt voelen. Zo kunnen vingers stijf worden, kun je gedeeltes van je lichaam (rondom je mond en kaken bijvoorbeeld) strak voelen worden of kan het zijn dat je een knellende band ervaart ergens (rondom je borst bijvoorbeeld). 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. Als we gevoelens vasthouden, krijgen onze cellen en spieren niet genoeg lucht en dus niet genoeg vitale voeding. Zo verdoven we onszelf zonder dat we er erg in hebben. Onze wijze van ademhaling is een goede graadmeter voor waar blokkades zich in ons lichaam bevinden. Door onze ademhaling te verdiepen, laten we onderdrukte gevoelens naar boven komen en mobiel worden. Hierdoor bevrijden we onszelf van verdriet en negatieve ervaringen.

Door in een ademsessie de ademhaling stap voor stap te verruimen, laten we steeds meer leven en vitale energie toe en open je de gesloten en teruggetrokken gebieden in jezelf. Zo worden diepe vastgezette gevoelens en gedachten losgelaten en maken plaats voor gezondheid, rust en zelfvertrouwen.

Hoe werkt het

Bewust verbonden ademen is een eenvoudige techniek die de inademing met de uitademing verbindt. Dit betekent dat je gedurende een ademsessie de pauzes tussen je in- en uitademing bewust achterwege laat. Je ademt zo grotere 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. Met bewust verbonden ademen bereik je diepere lagen in jezelf. Door de verruimde ademhaling komen onderdrukte emoties naar de oppervlakte om verwerkt te worden. De volledige verbonden ademhaling zorgt eveneens voor meer zuurstof in onze cellen en organen waardoor je ook tintelingen in je lichaam kunt voelen. Muziek ondersteunt op de achtergrond en de begeleiders zullen af en toe acupressuur punten aanraken (met jouw goedkeuring) om je eigen energie beter te laten stromen. In deze samenwerking met muziek en begeleiders ontstaat een helende manier van ademen die het onderbewuste met het bewuste verbindt en zo innerlijke blokkades transformeert. Ademen is een ritmisch gebeuren; de inademing, de uitademing, van opnemen en afgeven, van ontvangen en geven.

Je ademt op een rustige en alerte manier, zodanig dat je ademhaling hoorbaar is voor jezelf. Bij het ademen in een verbonden ademsessie ligt de nadruk op de inademing, het

¹ 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 Sondra Ray.



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. Soms zullen we je vragen de uitademen licht te ondersteunen door het lichtjes aanspannen van je diepere buikspieren. Voor een geluidsdemonstratie 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, vertrouwen en ruimte. Verbonden ademen is de spil van het kunnen zijn in het nu, van het kunnen ervaren van wat het betekent om volledig aanwezig te kunnen zijn. Niets is dichterbij ons of intiemer dan onze eigen ademhaling. Daarmee is onze adem ook het voertuig van bewustzijn. Tijdens een ademsessies adem je in je eigen tempo door zonder pauzes te nemen. Dit versterkt onze wil en wilskracht. Het is interessant om te bedenken dat de mens het enige schepsel is die consequent en onbewust pauzes inlast (onnodige leemtes) in zijn ademcyclus. Als je kijkt naar een hond of ander dier dan zie je dat deze sneller gaat ademen als hij schrikt – hij doet dit om meer zuurstof en meer 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. Verbonden ademen brengt ons helemaal in het nu.

Het eerste deel van de sessie ben je bezig om je lichaam met de ademtechniek in ontspanning te brengen. Je ligt daarbij zo gemakkelijk mogelijk met je rug op een matras. Je ademt krachtig in en de uitademing laat je volledig los. In het tweede deel kun je met grote regelmaat mentale blokkades tegenkomen die de ademhaling in de weg zitten. Deze zijn terug te voeren naar weerstand tegen bepaalde verdrongen emoties, ervaringen en negatieve gedachten. Door dieper te ontspannen en volledig door te ademen worden deze blokkades verwerkt. In het derde deel integreer wat aan de oppervlakte gekomen is en kun je een diepe ontspanning ervaren. Je komt steeds dichterbij je eigen kern, je eigen essentie en ademt die rustig in en uit. Dit geeft een aangenaam gevoel van welzijn, plezier, geluk, rust en vrede. Deze uitstroomfase wordt soms omschreven als contact met je hogere zelf. Sommige mensen hebben dan ook mystieke ervaringen of visioenen.

Wat is er te ervaren

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 en je trekt je iets terug. 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, dan betekent dit vaak 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.

Ook in het gewone leven kun je meemaken dat snel en oppervlakkig ademen je gejaagd, onrustig en angstig maakt. Het kan zelfs hartkloppingen veroorzaken. Daarentegen is je adem inhouden ook ingewikkeld voor je lichaam want dat geeft je lichaam het gevoel dat je je voorbereidt op een catastrofe. Omgekeerd zorgt rustig en diep ademen ervoor dat je je rustiger en dapperder voelt. Dus als je iets wilt doen wat moed vergt, let dan goed op je ademhaling.

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

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



We weten dat we in onze weerstand geland zijn wanneer we midden in een ademsessie het gevoel krijgen 'dit is geweldig, ik zou altijd zo door kunnen gaan met deze manier van ademen'. Welke weerstand er ook op komt, met je verbonden ademhaling laat je jezelf er mee zijn zonder te problematiseren.

Elke ademsessie die je doet is uniek en geeft je geheel eigen ervaringen. Alles wat er gebeurt op fysiek, mentaal of emotioneel vlak is goed. Wat zich ook aandient tijdens een sessie, we blijven onze ademhaling verbonden houden zodat we ontspannen blijven en de inhoud van onze ervaringen kunnen integreren.

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. Kennelijk had je de slaap nodig. 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

Door verbonden ademen, ademen we levensenergie en levenskracht in, ook wel Chi of Prana genoemd. Dit is energie met een hoge trillingsfrequentie. Emoties en gedachten die wij als negatief ervaren kenmerken zich door een lage trillingsfrequentie, net als trauma's en fysieke aandoeningen. Door verbonden ademen gaat de universele natuurkundige wet van resonantie in werking: de lagere frequentie gaat automatisch richting het niveau van de hoge frequentie trillen. Hierdoor wordt op fysiek, emotioneel en mentaal vlak de pijn van het ego geheel waardoor er ruimte komt voor het laten stralen van je innerlijk licht. Door deze wetmatigheid hebben deelnemers de volgende resultaten gemeld tijdens ademsessies.

Fysiek:

- Optimale zuurstofopname
- Verbetering van stofwisseling doordat de organen meer zuurstof krijgen
- Toenemende vitaliteit
- Bevrijding van fysieke spanning en stress
- Herstel natuurlijke ademhaling
- Verbetering van doorbloeding
- Beter lymfe drainage
- Verkrampt spierweefsel rondom de holtes van het lichaam zoals slagaderen, darmen en luchtwegen ontspant
- De samenstelling van het bloed normaliseert waardoor het lichaam minder snel verzuurt
- Ons brein komt tot rust en in alfa staat

Mentaal en emotioneel:

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



- Emotioneel evenwicht wordt versterkt, wat zorgt voor meer zelfvertrouwen en zekerheid

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
- Meer gewoon kunnen 'zijn'

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 positief want zowel moeder als het ongeboren kind hebben gedurende de zwangerschap behoefte aan voldoende zuurstof van de juiste kwaliteit. Er is tot op heden geen bewijs dat ademen schade toebrengt 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 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. Muziek gedurende de sessie is oké. Andere bewegingen kunnen beter achterwege worden gelaten. Affirmaties van gezondheid zijn fantastische invalshoeken voor de intentie van een zwangere vrouw.

Meer informatie is te vinden op: www.transformationalbreathing.nl.