



Ademwerk als antwoord op de anderhalve meter samenleving

Door Erica Rijnsburger

Inleiding

Eind november 2020 schreef minister Van Engelshoven in een Kamerbrief dat ze zich zorgen maakt over de eenzaamheid onder jongeren. Ze pleitte voor meer studentpsychologen en een buddysysteem zodat jongeren een oogje in het zeil kunnen houden naar en voor elkaar. Helaas geldt wat zij schrijft niet alleen voor jongeren. Alleenstaanden, oudere mensen in bejaardentehuizen, werknemers die door het thuis werken hun collega's missen of collega's die ziek zijn en het contact met werk verloren zijn. De liminale tijd waar we op dit moment in zitten met elkaar vraagt om herijking van onze waarden en normen. De liminale tijd is de tussentijd, een overgangsfase waarin het oude niet meer geldt en het nieuwe nog niet is aangebroken. In deze liminale tijd wordt ons gevraagd langdurige afstand te houden van veel wat ons lief is/was. Afstand maakt dat we makkelijk vervreemd raken van onszelf en elkaar, terwijl deze tijd tegelijkertijd vraagt dat we onze eigen en elkaars fysieke, emotionele en mentale gezondheid in de gaten houden.

De eersten die schreven over gevoelens van vervreemding bij de hedendaagse mens waren de negentiende-eeuwse filosofen Friedrich Hegel en Karl Marx. Zij zagen in hun tijd al dat de mens vervreemd raakte van de natuur, van anderen, van zijn werk en van zichzelf. Het gevoel van vervreemding hangt samen met het gevoel dat ons iets wezenlijks is afgenomen en een verlies van controle. Vervreemding heeft verstrekkende gevolgen. Zo is vervreemding van mensen onderling een cruciaal onderdeel van racisme, seksisme, homofobie en in elke oorlog. De vervreemding van de mens van zijn natuurlijke omgeving is een element bij milieuvervuiling en klimaatverandering.

De komst van Covid-19 heeft dit gevoel van vervreemding vergroot. Denk hierbij aan vervreemding van:

- ons lichaam (ons eigen stukje natuur).
- ons werk (dit is veelal thuis en via het beeldscherm).
- anderen (door de afstand missen we de verbinding, wat polarisatie versterkt).
- onszelf (omdat de angst onze overlevingsdelen activeert).
- de bestuurders die ons land leiden omdat de genomen maatregelen niet altijd consistent zijn en bij sommige mensen absurd overkomen waardoor ze de samenhang met het grotere geheel kwijt zijn.

Het resultaat hiervan is dat we te maken hebben met een verbrokkeld bewustzijn dat zich maar lastig meer kan concentreren. Het hypermoderne individu dat van kleins af aan een constante stroom van veel verschillende prikkels te verduren krijgt (vooral van de televisie), kan zijn aandacht na verloop van tijd nog maar met moeite op één object gericht houden. Dit zorgt voor concentratiestoornissen op het werk, op school en in de studie. Deze stoornissen worden versterkt door de veelheid aan taken die uitgevoerd moeten worden. Daarnaast is er steevast te weinig tijd om het werk goed te doen en lopen werk en privé steeds mee door elkaar. Dit zorgt voor vervreemding van het werk en de studie met gevoelens als 'waar doe ik het voor'.

Levensbehoefte

Werkelijk waarachtig contact en fysieke nabijheid is onze levensbehoefte zo blijkt uit de ervaringen van veel mensen in deze liminale tijd. Door de noodgedwongen afstand is voelbaar geworden hoe belangrijk aanraking en verbondenheid is. Voor mensen in alle leeftijdscategorieën en in alle lagen van de bevolking is het enorm lastig om zo lang geen



fysiek contact te ervaren. Het is een vreemde gewaarwording dat ouders aarzeling voelen wanneer ze hun volwassen kinderen knuffelen of dat kleinkinderen hun grootouders niet meer aanraken omdat ze die 'ziek kunnen maken' zoals hen op school verteld is.

Aanraking en fysiek contact zijn essentiële levensbehoeften van de mens. De neurowetenschapper Saul Schanberg zei ooit: 'we vergeten wel eens dat de tast niet alleen wezenlijk is voor ons, maar de sleutel vormt tot onze soort.'

Aanraking en nabijheid zijn voor een baby een eerste levensbehoefte. Zonder aanraking en nabijheid worden verbindingen in de hersenen niet gelegd die nodig zijn voor het gevoel van veiligheid, verbinding, het creëren van een innerlijke bedding en empathie. Maar ook voor volwassenen geeft geen of weinig lichamelijk contact stress. En teveel stress heeft weer grote gevolgen voor de gezonde ontwikkeling van de hersenen.



Ons lichaam maakt oxytocine aan wanneer er een warm fysiek contact is of als we een oprechte knuffel krijgen. Oxytocine wordt ook wel het 'liefdes- of knuffelhormoon' genoemd. Het zorgt voor een gevoel van verbondenheid, contact, veiligheid, vertrouwen en weerbaarheid tegen stress. Datzelfde geldt voor het ritueel van handen schudden. Handen



schudden betekent: ik treed je open tegemoet, ik ben te vertrouwen, ik ben als jij. Het is een gebaar van respect en van bondgenootschap. Afwezigheid van deze en andere rituelen (elkaar drie zoenen geven bij aankomst of afscheid, een hand op iemands schouder leggen) maakt dat onze afstandsmaatregelen een ketenreactie veroorzaken. Doordat de gebruikelijke rituelen ter bevestiging 'het is okay, ik ben okay' wegvallen, lijken mensen veel heftiger en intenser op elkaar te reageren. Dit wordt nog versterkt door het zien van veel mondkapjes op straat waardoor je bepaalde communicatie met de nog-niet-gekende ander mist. Wij mensen zijn sociale wezens zoals je weet. We zijn uitgerust met wat Stephen Porges een 'sociaal betrokkenheidssysteem' noemt. We kunnen razendsnel gezichten en stemmen van onze soortgenoten lezen en interpreteren. Een toonheffing of gezichtsuitdrukking vertelt jouw brein in een fractie van een seconde of je te maken hebt met een mogelijke aanvaller of een veilig persoon. Deze oeroude vaardigheden vallen weg op dit moment en dat waren nu juist instrumenten om ons zenuwstelsel tot rust te brengen. Overigens is het een kenmerk van de liminale tijd dat oude 'rituelen' wegvallen en nieuwe 'rites des passages' nog niet in ons verankerd zijn.

Onszelf verzetten tegen dat het anders moet helpt niet; jezelf containen in de stress van deze liminale tijd wel, net als jezelf geruststellen met je eigen ademhaling en het openhouden van je hartcentrum voor dat wat er gebeurt.

Hart en Hoofd

Waarom is het belangrijk om ons hart open te houden, ook als het de neiging heeft om zich te sluiten wanneer we gekwetst worden? Gebleken is dat het hart veel meer informatie naar het hoofd stuurt dan andersom het geval is. In recente onderzoeken van onder andere het Heartmath Instituut blijkt dat ons hart een eigen neurologisch netwerk heeft. Dit netwerk wordt aangeduid met de term 'hartbrein'. Dit hartbrein is kleiner dan ons gewone brein. Desondanks stuurt ze meer informatie naar het hoofd dan andersom. Dit betekent dat ons lichaam en in tweede instantie ons denken worden aangestuurd door het hart. Dit wordt door verschillende studies bevestigd: het hart reageert eerder

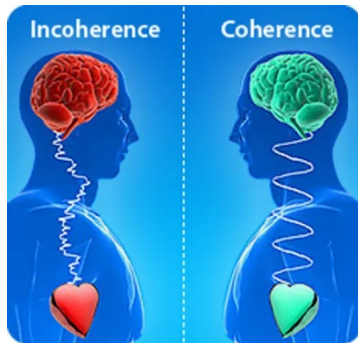


dan het hoofd op de gebeurtenissen in onze omgeving. Vervolgens stuurt het informatie naar de hersenen waar verscheidene elektrische en biochemische reacties ontstaan. Deze hebben weer invloed op onze bloeddruk, hartslag en de afgifte van stresshormonen.

Ons normale brein is belangrijk maar niet dominant in het aansturen van ons fysieke systeem. Wetenschappers van het HeartMath Instituut ontdekten dat zo'n 90 tot 95 procent van onze zenuwen informatie van ons hartcentrum naar ons brein stuurt. Ons zenuwstelsel wordt dus aangestuurd door ons hart. Ons hart is in die zin de 'baas' van ons lichaam en zorgt ervoor dat informatie over onze gemoedstoestanden en gezondheid door ons lichaam verspreid wordt.

Voor ons als ademwerkers is dit altijd al duidelijk geweest en is het fijn dat onze eigen ervaringen ondersteund worden door hedendaags wetenschappelijk onderzoek. Veel van ons ademwerk is gericht op het openen van het hartgebied dat zich makkelijk sluit onder invloed van nare ervaringen zoals zorgen om je baan of je gezondheid. Of dat zich sluit als gevolg van stress, ongemak, pijn, verdriet en negatieve gevoelens als eenzaamheid, verlorenheid en verlies van zingeving – emoties die in deze tweede Covid lockdown de overhand lijken te krijgen.

Als wij mensen op de mat zien liggen tijdens een ademsessie en door verschillende emoties heen zien gaan, dan is dat zicht- en voelbaar aan veranderingen in het patroon van het hartritme. Als deelnemers aan ademsessies (uiteindelijk) landen in hun hartgebied en dat gebied weer 'openen' dan komt er ruimte voor emoties als liefde,



medeleven, compassie, dankbaarheid en andere 'positieve' emoties. Het bereiken of toelaten van deze emoties in een ademsessie is overigens geen doel op zich maar een resultaat van een diepe ontspanning van het lichaam. Deze zogenaamde hartcoherente emoties (emoties die 'horen' bij het hart) vernieuwen onze fysiologie omdat ze een optimaliserende en vitaliserende boodschap sturen naar al onze lichaamscellen. Deze cellen genereren op hun beurt á la minute gezonde hormonen en biochemische stoffen naar aanleiding van de 'positieve' hartsignalen. Deze stoffen boosten op hun beurt onze gezondheid en hebben positieve effecten op de werking van ons brein en andere organen, op

ons immuunsysteem, ons geluksgevoel en ons algehele welbevinden. Andersom ontdekte het Heartmath Instituut dat ons functioneren, welzijn, immuunsysteem en onze gezondheid ogenblikkelijk gehinderd wordt wanneer het hart stressvolle of angstige signalen verstuurt.

Invloed op ons immuunsysteem en welbevinden – hoe dan?

In een helder artikel van het UMC wordt dit uitgelegd. Ons lichaam beschikt over zogenaamde antistoffen. Antistoffen zijn belangrijk bij het opruimen van bepaalde bacteriën en virussen. Ze worden aangemaakt door speciale witte bloedcellen en binden zich als een soort vlaggetje aan het oppervlak van een bacterie of virus. Met dit vlaggetje worden onze afweercellen gealarmeerd om in beweging te komen en de bacterie of virus op te ruimen. Eén van die antistoffen is het zogenaamde IgA. IgA vormt een beschermlaagje om onze cellen om ze te kunnen beschermen tegen aanvallen van bacteriën en virussen. In een onderzoek vroegen wetenschappers aan gezonde proefpersonen om zich te richten op twee verschillende emoties – woede en liefdevolle aandacht – waarna het IgA in het lichaam gemeten werd. Wat reeds bekend was dat stress de IgA-laagjes afbreekt zodat we kwetsbaarder worden voor infecties van de luchtwegen zoals verkoudheid en griep. Maar het onderzoek wees nog eens uit dat alleen al het denken aan een nare ervaring het immuunsysteem zes uur lang verlamde en een

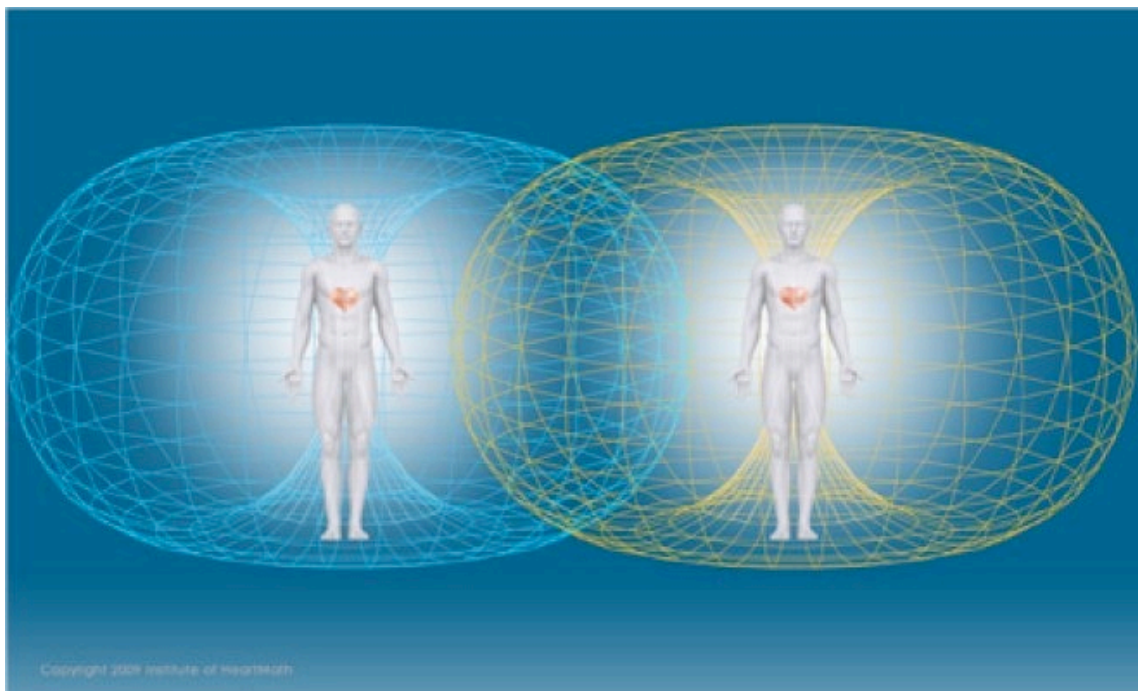


grote fysieke vermoeidheid met zich meebracht. Gevoelens van liefdevolle aandacht en mededogen daarentegen versterkten juist deze IgA-laag.

Het Heartmath Instituut legt eveneens een verband tussen westerse welvaartsziekten als angst en depressie enerzijds en oppervlakkig ademen anderzijds. Angst en stress versterken gevoelens van vervreemding met jezelf. Ademwerkers zien die al vrij snel. Hoe hoger iemand in zijn of haar borst ademt, hoe meer angst en stress de persoon in kwestie ervaart. Technisch gesproken: door de oppervlakkige ademhaling activeer je het sympathisch deel van je zenuwstelsel. Dit is het deel waar de evolutie ons mee heeft uitgerust om snel weg te kunnen rennen voor een roofdier of als dat niet lukt, om te kunnen vechten. Je maakt daarmee adrenaline aan. Adrenaline brengt je in een verhoogde staat van alertheid. Als die staat van alert zijn lang aanhoudt raken we uiteindelijk meer en meer gestrest, maar ook angstig en uiteindelijk uitgeput.

Ons hart en anderen

De signalen die ons hart afgeeft hebben dus grote invloed op ons welzijn, gezondheid en ons functioneren of op het ontbreken daarvan. De signalen van ons hart hebben echter ook invloed op anderen. We kunnen anderen in deze liminale tijd niet fysiek aanraken maar wel 'aanraken' met ons hart. Wetenschappers van het Heartmath Instituut hebben middels elektromagnetische metingen aangetoond dat ieder mens een donutvormig elektromagnetisch veld rondom zijn hart heeft dat zich uitstrekt voorbij het lichaam. En laat nu dit elektromagnetische energieveld een doorsnede hebben van zo'n anderhalve meter. Hûh? Yessss, anderhalve meter!



Even voor de duidelijkheid: met dit veld wordt niet bedoeld op onze aura. Het gaat om een veld dat bestaat uit meetbare elektromagnetische golven die door ons hart uitgezonden worden waarmee we onze omgeving laten weten hoe we ons voelen. Dit veld stuurt dus onze 'vibes' naar onze omgeving. Als we ons zwaarmoedig voelen, zenden we dat uit naar de buitenwereld en als we ontspannen zijn sturen we dat de wereld in. Door de anderhalve meter samenleving die er op dit moment is worden we iets



minder aangeraakt door de vibes van anderen – de goede en de minder goede. We worden als het ware enigszins aan ons lot, aan onze eigen vibes overgelaten. Als we ons gestrest of verdrietig voelen, worden we niet meer gerustgesteld door fysieke of energetische aanrakingen van anderen. Dat moeten we zelf doen. Aan de andere kant worden we ook niet langer overspoeld met negatieve vibes van anderen. Of zoals Jentien Keijzer schrijft: 'we worden even met onszelf in onze eigen donut met rust gelaten als het gaat over elektromagnetische golven van de ander'. Dat voelt eenzaam voor velen, maar het geeft ons ook de mogelijkheid te leren om solitair, autonoom en emotioneel volwassen te worden. Met emotioneel volwassen bedoel ik dat we verantwoordelijkheid nemen om de hele range van onze emoties te kunnen dragen in onszelf, de mooie en de nare. Ademwerk is een mogelijkheid om dat te kunnen doen.

Veelal drukken we vervelende emoties weg met als gevolg dat deze in de onderstroom een eigen leven gaan leiden in ons lichaam en in onze relaties met anderen. Zo lang we een deel van onze gevoelens afwijzen kunnen we nooit rust krijgen in dat wat is. Ik gebruik graag de metafoor van de oceaan en de golven: de oceaan laat elke golf toe en wijst geen enkele af. In onze diepste Essentie zijn we als de oceaan en zijn we uitgerust – mits we de handvaten kennen – om met alles om te gaan. Ons verzetten tegen onze emotionele realiteit is een van de meest onzinnige ondernemingen die we als mens kunnen ondernemen en houdt ons in de dualiteit van ons eigen bestaan gevangen. Ons rijke gevoelsleven wil door onszelf gevoeld en erkend worden – pas dan zullen ze transformeren. Met het doen van inquiries dring je door tot het diepst van jezelf. Met ademwerk transformeer je elk gevoel tot pure energie waarmee je jezelf kunt vitaliseren.

Ademwerk is op dit moment één van de beste Self-Care activiteiten die je kunt doen voor en met jezelf. Het brengt je dichterbij jezelf waardoor je gevoelens van vervreemding tegen kunt gaan. Het laat nare emoties smelten waardoor je meer vitaliteit gaat voelen en het stelt je in staat je belangrijkste Zijnskwaliteiten weer toe te eigenen.

Ik wil dit artikel afsluiten met een tweetal ademoefeningen waarmee je een begin kunt maken met het openen van je hartgebied – dat gevoelig orgaan van ons dat zich zo makkelijk sluit bij nare of heftige ervaringen.

Basisoefening Hartcoherentie

1. Ga rechtop zitten zodat je ruggengraat recht en opgestrekt is. Kom even tot rust door diep en rustig in en uit te ademen. Adem naar je Kath punt (zie meditatie op mijn site <https://www.elenchis.nl/gratis/doen>).
2. Adem dan rustig naar je hart toe. Stel je een ruimte rond je hart voor waar je zuivere lucht naar toe brengt. Adem uit via je buik en stel je voor dat je afvalstoffen naar buiten brengt.
3. Verbind je dan met een positief gevoel, een gevoel van liefde, trots, vreugde. Hou dit gevoel even vast terwijl je rustig en gestaag doorademt.

Activeren van het parasympatisch deel van je zenuwstelsel

Het parasympatisch deel van je zenuwstelsel is de rem van het autonome zenuwstelsel terwijl het sympathische deel het gaspedaal is. Door de 'rem' te activeren komt je lichaam tot rust en kan het herstellen.

De ademhalingstechniek hiervoor is als volgt: je ademt vier seconden in door je neus en vult als eerst je buik met lucht. Als je je hand op je buik legt, kun je voelen of je helemaal tot onderin je buikgebied ademt. Daarna adem je uit door je mond, alsof je door een rietje uitademt. Dat maakt dat je je uitademing kunt vertragen. Doe dat zes tot acht tellen. Als je dit niet in één keer haalt, maak je geen zorgen. Dan doe je het vier tot zes tellen en bouw je langzaam op.



Uitademen via je mond zorgt ervoor dat je kaken van het slot gaan. Stress zet zich onder andere in onze kaken vast. Door de nadruk te leggen op diep naar je buik ademen en je uitademing te verlengen of zelfs te verdubbelen ten opzichte van de inademing (vier seconde in, zes tot acht uit) wordt het rempedaal van het autonome zenuwstelsel geactiveerd. In je hartbrein wordt het rusthormoon ACh aangemaakt (Acetylcholine) waardoor je hele fysieke systeem de boodschap krijgt: alles is veilig, rust uit, ontspan, herstel maar.

Meer weten? Kijk naar onze programma's rondom Self-Care, ademwerk en retraites op www.elenchis.nl