



De kracht van ademwerk

Ademwerk is 'hot'. Ademworkshops schieten als paddenstoelen uit de grond en coaches lijken volop opleidingen te doen om ademwerk in hun praktijk toe te passen. Het dagblad *Trouw* publiceerde vorig jaar een artikel over ademwerk en sinds Wim Hof als 'The Iceman' bekendheid geniet is met regelmaat te horen: 's ochtends doe ik eerst een paar Hofjes en dan ga ik koud douchen.

Auteur: Erica Rijnsburger

Waarom willen mensen dat: puffen in een koud bad of op een matras zo'n hele avond of dag? In dit artikel ga ik in op de betekenis van ademwerk dat varieert van het doen van eenvoudige oefeningen met jezelf of met je cliënten in je eigen praktijk, tot het deelnemen aan ademavonden of -dagen in een groep.

Invloed van adem

Ademhalen is het belangrijkste lichaamsproces dat we zowel bewust als onbewust kunnen doen. Ademen heeft zijn weerslag op hoe we

denken, wat we voelen en op wie we zijn. Ademen we oppervlakkig of te diep, dan merken we dat direct aan opbouwende spanning in ons lichaam. Met een goede ademhaling daarentegen geven we het brein signalen om bepaalde neurotransmitters aan te maken en spanning te verminderen. Zo geven we onszelf energie of laten we onszelf ontspannen en zijn we in staat onze emoties en gedachten te reguleren. Ga maar na. Als je je angstig of gestrest voelt of veel piekert dan zit je adem hoog in je borst en adem je kort en oppervlak-

kig. Je hartslag volgt je ademhaling en slaat op hol. Door de hoge hartslag krijg je een extra opgejaagd en gestrest gevoel waardoor je weer sneller gaat ademen. Intussen blijven ook je andere lichaamsfuncties niet achter en maken zich op voor een *fight- of flight*-reactie. Echter, door bewust te kiezen voor een rustige en regelmatige ademhaling trigger je de rust- en herstelresponsen in het lichaam. Je zenuwstelsel kalmeert en je brein krijgt het signaal dat het lichaam zich mag ontspannen en kan herstellen.

Wetenschappers aan Harvard, Stanford en andere gerenommeerde instituten hebben ontdekt dat ons vermogen om adem te halen is veranderd tijdens het langdurige proces van de menselijke evolutie en dat de kwaliteit van onze ademhaling is verslechterd sinds het aanbreken van de industriële evolutie. Zij ontdekten dat zeker 90% van ons – dus naar alle waarschijnlijkheid ik, jij en vrijwel iedereen die je kent – verkeerd ademhaalt en dat dit een waslijst aan chronische aandoeningen en stressreacties in het lichaam veroorzaakt.

Ademtempo

Pauzeer nu eens even en zet de timer op je telefoon op drie minuten. Tel dan je uitademingen tot de wekker afloopt. Deel het aantal uitademingen door drie en je hebt je gemiddelde ademtempo per minuut. Als je gemiddeld zes tot acht keer adem is dat prima. Jij, je hoofd en je lichaam weten te ontspannen. Adem je gemiddeld rond de tien keer dan is je lichaam waakzaam en alert. Klaar om te vechten of te vluchten. Is je gemiddelde vijftien keer of meer dan is je lichaam in volle stress en keihard aan het werken. Alsof je tegen de wind in fietst met twintig kilometer per uur. Maar nu terwijl je rustig op je stoel zit. Met dit ademtempo koers je regelrecht af op een burn-out. En dat geldt voor je cliënten ook.

Er is dus veel winst te behalen door het beter benutten van onze adem. Van een simpele ademmeditatie tot een snellere of actieve manier van ademen en alles ertussen. Toch is het zelden dat als je bij de huisarts komt er gevraagd wordt naar je ademfrequentie. Je bloeddruk wordt gemeten, er wordt geluisterd naar je hart en longen, er wordt je gevraagd hoe je slapen en eten is, maar nog nooit is je ademfrequentie gemeten. Ook de meeste coaches slaan deze vraag over.

Ademhalingsoefeningen kunnen voor diverse doeleinden gebruikt worden. Denk dan aan jezelf kalmeren, je concentratie vergroten, met meer aandacht en focus werken en beter slapen. Ademhalen is veelzijdig en speelt een belangrijke rol bij yoga, vechtsporten en verdedigingskunst, meditatie, mindfulness en sport in het algemeen. Door bewust te ademen, komt er meer zuurstof in je bloed en dus in je hersenen. Hierdoor verbeter je je concentratievermogen en prestaties.

Zuurstof is direct gelinkt aan gezondheid, vitaliteit, stressbestendigheid en mentale fitheid. Zuurstof voedt ons lichaam en zorgt voor energie. Is er echter als gevolg van een oppervlakkige ademhaling weinig zuurstof in ons bloed aanwezig, dan kan dit fysiek zorgen voor allerlei klachten die ons ook op mentaal en emotioneel niveau beïnvloeden. Zo ontstaat er bijvoorbeeld een teveel aan koolzuur in je bloed als je te weinig zuurstof inademt. Dit teveel aan koolzuur kan resulteren in hoofdpijn en sufheid overdag en nachtmerries en benauwdheid 's nachts.

Daarentegen leidt een te weinig koolzuur tot een opgejaagd gevoel, vernauwing van de bloedvaten en een minder goede doorbloeding. Tijdens het sporten leidt dit tot verzuring van je spieren. Met een juiste manier van ademen creëren we een goede balans tussen koolzuur en zuurstof en kunnen we een combinatie bereiken van ontspanning en energie, van focus en kalme en van diepgaande

Volledige ademhaling

- Ga liggen op je rug of ga op een stoel gemakkelijk en ontspannen zitten met een rechte rug.
- Adem twee tot drie keer vanuit de onderbuik.
- Laat op de volgende inademing eerst je onderbuik uitzetten tot halverwege je inademing. Dit vult de lagere delen van je longen.
- Adem dan verder in naar je flanken en middenrif en laat je borstkast uitzetten. Dit vult het middelste deel van je longen.
- Aan het einde van de inademing vul je de longen helemaal. Je zult merken dat het bovenste deel van je borstkast uitzet en de sleutelbeenderen lichtjes omhoog komen.
- Laat elke fase van inademen ongeveer vijf seconden duren. Het kan zijn dat dit je de eerste keren niet helemaal lukt.
- Daarna adem je vol en tegelijkertijd rustig uit en begin je van bovenaf.
- Op de uitademing laat je eerst de adem ontsnappen uit het boven- en middendeel van je borstkast en ontspan je de sleutelbeenderen en je borst. Je kunt van je mond een klein tuitje maken zodat de lucht zacht naar buiten kan stromen.
- Als je verder uitademt adem je je buik leeg en zal je onderbuik ontspannen.
- Herhaal dit vijf tot tien keer. Maak je adem lang, gelijkmatig en ritmisch, als golven die komen en gaan.
- Voel hoe een golf van ontspanning door je heen trekt. Breng daar even bewust je adem bij.

veranderingen door intense *stress release*. Ademen is leven. En je kunt het altijd en overall doen want je hebt het altijd bij je.

Zuurstof is direct gelinkt aan gezondheid, vitaliteit, stressbestendigheid en mentale fitheid

Verbonden ademen

Stanislav Grof, een van de grondleggers van de transpersoonlijke psychologie, heeft een methodologisch referentiekader ontwikkeld waarbinnen de meest uiteenlopende en extreme ervaringen van mensen een plaats hebben. Nadat in 1966 LSD in Amerika op de lijst van verboden middelen kwam te staan ontwikkelde hij een drugvrije, op ademhaling gebaseerde techniek. Hij noemde dit *Holotropic Breathwork*. Holotropic is een samenvoeging van 'holos' en 'trepein' wat 'bewegen naar heelheid' betekent. De techniek van de verbonden ademhaling brengt iemand in een bewustzijnsstaat van heelheid. In deze staat kan iemand ervaren dat hij meer is dan zijn trauma, stress of gepieker en dat er een deel in zijn psychologische egostructuur is dat door geen enkele nare ervaring is aangetast.

Tijdens het verbonden ademen worden de pauzes tussen de in- en uitademing bewust achterwege gelaten. Je ademt zo grotere hoeveelheden zuurstof in je bloed. Het bloed transporteert dit door je hele lichaam en naar alle cellen wat ervoor zorgt dat de gesloten ademhalingsgebieden zich openen en je energieniveau stijgt. Je natuurlijke ademhalingspatroon zal zich dan herstellen. Door dit herstel maak je contact met je eigen innerlijke rust en kracht, en bereik je diepere lagen in jezelf. De verruimde ademhaling haalt onderdrukte en niet doorleefde gevoelens naar boven zodat deze verwerkt kunnen worden.

Rust

Veel van onze cliënten worstelen met stress op het werk of thuis, met boosheid of verdriet over bepaalde (werk)relaties en met piekeren over de toekomst. Als jouw cliënt een casus inbrengt, zit de ademhaling vaak hoog. Dan kun je je cliënt vragen even te stoppen met praten en de ogen te sluiten. Je vraagt hem rustig en lang uit te ademen en de inademing als vanzelf te laten komen. Doordat je begint met een langere uitademing komt de ademhaling als vanzelf diep in de onderbuik terecht. Vandaar kun je je cliënt vragen de ademhaling te volgen en te observeren. Als er gedachten komen, dan kun je de ander vragen de aandacht of focus weer te brengen bij de ademhaling. Dus de inademing, pauze, uitademing, pauze, enzovoort. Door deze focus ontstaat er rust in de 'monkey mind': de onrustige geest waarin de hele tijd gedachten opspringen als onrustige apen.

Een dier gaat sneller ademen als hij schrikt om meer zuurstof en gewaarzijn van het moment in zijn lijf te brengen en energie te bundelen voor een juiste respons. Wij mensen daarentegen laten onbewust voortdurend pauzes in en als we van iets schrikken, stoppen we zelfs helemaal met ademen. Deze gewoonte om te pauzeren tussen twee ademhalingen doet zich ook voor bij overdenken; als we het mentale gebied binnengaan en in beslag genomen worden door omstandigheden uit het verleden of projecties op de toekomst. Gaan we daarentegen verbonden ademen dan brengt onze ademhaling ons in het nu en bij rust en overzicht waardoor als vanzelf het 'juiste handelen' omhoog komt. Het juiste handelen is een handelen vanuit een natuurlijke response en ontdaan van reactiviteit.

Praktijk

Een ademsessie duurt doorgaans tussen de anderhalf en drie uur. Dit lijkt lang, maar deelnemers geven terug dat ze door de verbonden ademhaling in een soort tijdloosheid terecht komen. Een sessie kent drie fases. In de eerste fase van de sessie breng je je lichaam met de ademtechniek in een diepe ontspanning. Je ligt daarbij zo gemakkelijk mogelijk met je rug op een matras. Je ademt rustig en iets dieper in dan normaal en de uitademing laat je volledig los. Zo doorbreek je inperkende adempatronen en je leert effectiever en gemakkelijker te ademen. Daardoor krijg je meer energie en versterk je het herstellend vermogen van je lichaam.

In de tweede fase worden mentale en emotionele blokkades opgeruimd. Het gaat hierbij om ervaringen uit het verleden die we niet goed verwerkt hebben. De spanningen ervan zitten vast tot op celniveau. Soms zijn spanningen afkomstig van overtuigingen die we overgenomen hebben vanuit onze familielijn, zonder te onderzoeken of ze wel goed bij ons passen. Door de ademhaling steeds meer te openen, verdiepen en te verruimen worden overtuigingen, gedachten en gevoelens geïntegreerd. Er ontstaat meer rust en ruimte maar ook een grote helderheid waardoor je weet wat je te doen staat.

Ontspanning

- Laat je cliënt inademen via zijn buik, twee of drie seconden.
- Eén seconde de adem vasthouden.
- Uitademen vier tot zes seconden.
- Pauzeren tot er een natuurlijke aan-drang is om weer te gaan inademen.

Deze ademhaling hackt ogenblikkelijk het zenuwstelsel en zet de parasympathicus aan die het hele lichaam in een staat van diepe ontspanning brengt.

In de derde fase integreer je wat naar boven gekomen is en kom je in een diepe rust en ontspanning. Je wordt een met je eigen zelf, je eigen kern, je eigen essentie; dat wat je bent zonder alle reactieve patronen en afweerreacties. Deze essentie adem je rustig in en uit, wat een aangenaam gevoel geeft van welzijn, plezier, geluk, rust en vrede. In deze meditatieve staat geeft het brein andere neurotransmitters en daarmee andere signalen af.

Tot slot

In de coachpraktijk kan ademwerk veel doen. Verkregen inzichten kunnen dankzij de diepe fysieke stress release landen in een ontspannen lichaam. Een gedachte als 'ik ben veilig nu' of 'ik ben goed zoals ik ben' kan dan verankerd worden. Mensen krijgen vanuit rust zicht op innerlijke conflicten. Er komt vermindering van mentaal verzet en meer acceptatie van wat is. Hierdoor ervaren mensen meer vrijheid, verbondenheid en innerlijke stilte.

Kort verbonden

De techniek van de verbonden ademhaling kan ook kortlopend – in drie tot zeven minuten – toegepast worden als iemand helemaal gestrest binnenkomt.

- Vraag je cliënt even goed te gaan zitten; met een rechte rug.
- Je laat de inademing starten diep in het buikgebied.
- Je vraagt om lang en vol in te ademen.
- Dan kort en ontspannen uit te ademen.
- Verder vraag je om in en uit te ademen met een open mond, waarbij de kaak zoveel mogelijk ontspannen is.
- Verbonden ademen betekent ademen in een cirkel, zonder pauzes. Na het uitademen laat je dus direct weer inademen. ■

Erica Rijnsburger werkt al geruime tijd als trainer en coach en heeft diverse boeken geschreven over het vakgebied. Zij heeft een non-duale visie op coaching en training waarin het contact met wie de cliënt ten diepste is centraal staat. Erica doet geregeld traumawerk in voormalige oorlogsgebieden. www.elenchis.nl

Referenties

- Bakker, B., & Jong, K. de (2018). *Verademing: Over de voordelen van rustig ademen en voldoende bewegen*. Amsterdam: Lucht.
- Bridgeman, R., & Hout, M. van den (2016). *Start vandaag met ademen: De Bridgeman Ademmethode*. Utrecht: AnkhHermes.
- Devriendt, G. (2003). *Op adem komen: Ademhalingstechnieken voor een rustiger leven*. Tiel: Lannoo.
- Jager, J. de, & Jager, M. de (z.d.). *Breathfulness: Heling en harmonie door de adem*. Steenbergen: Auteurs.
- Jong, K. de, & Hof, W. (2015). *Koud kunstje: Wat kun je leren van de Iceman?* Amsterdam: Lucht.
- Koning, R. (Mr. Breath) (2019). *Ontdek de kracht van ademen*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- McKeown, P., & Meesters, M. (2017). *Zuurstofwinst: Over Oxygen Advantage: de simpele, wetenschappelijk bewezen methode voor sporters om nog gezonder, fitter en sneller te worden*. Amsterdam: Lucht.
- Nestor, J. (2021). *Het nieuwe ademen: De weg naar een betere en sterkere ademhaling*. Amsterdam: HarperCollins Holland.
- Poel, S. van der, & Zanden, I van der (2014). *Chronische vermoeidheid, nooit meer!* Amsterdam: Lucht.
- Quien, M. le van (2020). *Wat stilte met je hersenen doet: Een neurowetenschappelijke verkenning*. Utrecht: Ten Have.
- Servan-Schreiber, D. (2017). *Uw brein als medicijn: Zelf stress, angst en depressie overwinnen*. Utrecht: Kosmos.