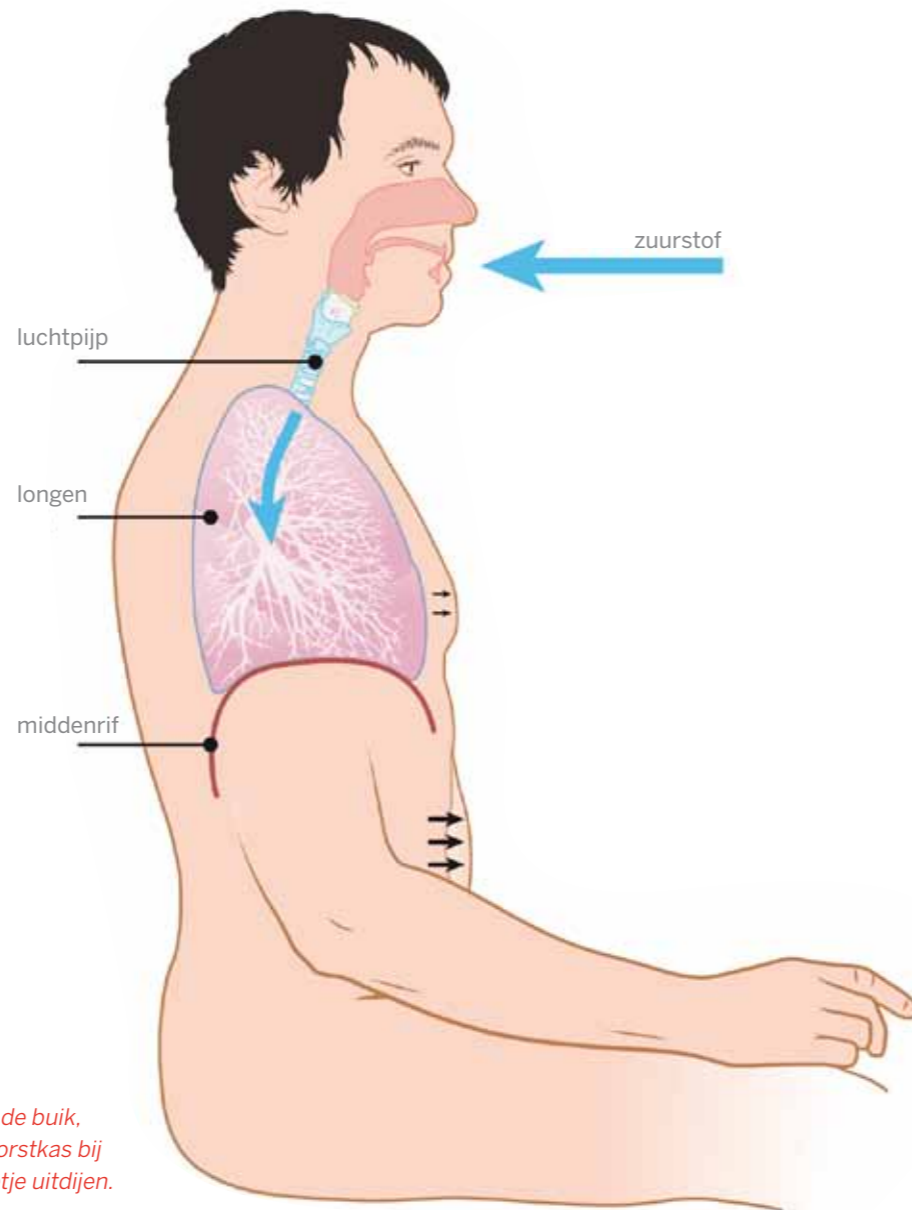


# Niets is zo simpel als ademen. Toch?

We hoeven niet meteen zenboeddhist te worden, maar een beetje meer aandacht voor de ademhaling kan geen kwaad. Het is het eenvoudigste instrument dat we voorhanden hebben om te ontspannen. En het lijkt bovendien een effectief middel tegen allerlei kwalen. Wel even de gebruiksaanwijzing lezen.

**TEKST** HELEN DEKKER **M.M.V.** NICO VAN DER BREGGEN, FYSIO-, RUNNING- EN ADEMTERAPEUT  
**BIJ KIWI NEDERLAND** **BEELD** MAARTJE KUNEN



*Adem goed door naar de buik, zodat zowel buik als borstkas bij het inademen een beetje uitdijen.*

**K**ent u de mop over het domme blondje bij de kapper? Ze wil geknipt worden zonder haar koptelefoon af te doen. Dat knipt wel lastig, vindt de kapper, maar 'klant is koning' dus werkt hij er omheen. Als ze tijdens de knipbeurt in slaap dommelt, haalt de kapper het apparaat toch stiekem weg. Niet veel later glijdt het blondje levenloos van de stoel. Geschrokken zoekt de kapper naar de oorzaak en hoort dan opeens zachtjes maar onafgebroken vanuit de koptelefoon: "... adem in, adem uit, adem in, adem uit..."

De veronderstelling dat niets zo vanzelf gaat als ademen, zit diep verankerd in ons collectieve denken. Alleen een dom blondje heeft voor zoiets simpels instructies nodig. En, o ja, misschien de mensen wiens beroep of liefhebberij nauw verweven is met adem. Zangers die hun middenrif als 'ademsteun' gebruiken, bijvoorbeeld, zodat ze bij het uitademen elke gewenste klank ontspannen kunnen

'Spelers van blaasinstrumenten kunnen de natuurlijke adempauze overbruggen'

voortbrengen. En spelers van blaasinstrumenten, van didgeridoo tot trompet: zij beheersen een zogeheten circulaire ademhaling waarmee ze de natuurlijke adempauze overbruggen en een continue toon voortbrengen. Sportduikers leren zo rustig mogelijk te ademen, zodat ze zo lang mogelijk onder water profijt hebben van de samengeperste lucht in hun flessen.

## Ademen voor de zenboeddhist

Bent u wel geïnteresseerd in de boeddhistische kijk op ademen? Dan kunt u in plaats van de ademhaling bewust reguleren, deze ook gewoon zomaar observeren. In de boeddhistische leer is aandachtig ademen – anapanasati – een belangrijk onderdeel van mediteren. Door de aandacht puur op de beweging van de ademhaling te richten, komen we volledig in het hier en nu en kunnen we ontspannen, is de gedachte. Een veelzeggende regel uit een vers van de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh dat voorafgaat aan een meditatie luidt: "Ik adem in en kom tot rust, ik adem uit en glimlach."

Bij deze oefening gaat het erom elke beweging in de ademhaling waar te nemen, terwijl u comfortabel en ontspannen zit. Hoe voelt het als de lucht door uw neusgaten naar binnen stroomt en contact maakt met de huid? Merk het verschil in temperatuur tussen de in- en uitademing, of het verschil in toevoer tussen uw linker- en rechterneusgat. Volg het zacht deinen van de buik. De kunst is om, telkens als een gedachte opdoemt in uw hoofd, de aandacht opnieuw op de ademhaling te vestigen en de gedachte te negeren. Hiervan gaat ook een gejaagde ademhaling uiteindelijk weer in een lagere versnelling.



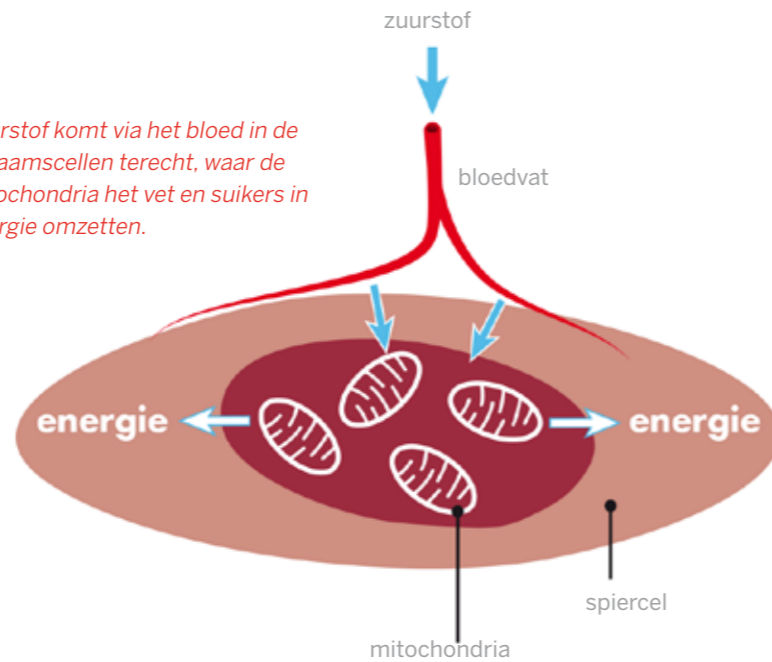
## Sporten zonder ademnood

Hijgen, puffen en tot het gaatje gaan. Het geeft weliswaar een kick, maar levert in conditie, spierkracht of gewichtsverlies nauwelijks iets op. De kunst is zo te sporten dat u te allen tijde de ademhaling onder controle kunt houden. Dat lukt het beste met de zogeheten cardio-sporten: wandelen, hardlopen, fietsen, skeeleren, roeien en in de sport-school stappen of crossen. Vuistregel: zolang u de uitademing kunt verlengen zonder buiten adem te raken, bent u goed bezig. Meer lezen? Bram Bakker en Koen de Jong schreven er een boek over: *Verademing* (Uitgeverij Lucht, 2009). **UIT! mag vijf exemplaren van *Verademing* weggeven!** Winnen? Mail uw adresgegevens en waarom u het boek moet winnen naar [redactie@nfn.nl](mailto:redactie@nfn.nl).

win



Zuurstof komt via het bloed in de lichaamscellen terecht, waar de mitochondria het vet en suikers in energie omzetten.



### Veel te snel

U en ik hoeven niet bij onze ademhaling stil te staan, toch? Mis. Ademhalen is weliswaar een automatisch proces dat onafhankelijk van onze wil functioneert, aan de manier waarop we ademen schort het nogal eens. “Veel mensen halen adem alsof ze met achttien kilometer per uur tegen de wind in fietsen, terwijl ze rustig op een stoel zitten,” schetst Nico van der Breggen treffend. Als fysiotherapeut merkte hij dat cliënten met nek-, schouder- en rugklachten vaak een verkrampte ademhaling hadden. “Dat verband fascineerde mij.” Hij kwam in contact met Stans van der Poel, die vanuit haar jarenlange ervaring als longfunctielaborante apparaten ontwikkelde die de ademhaling nauwkeurig kunnen meten. Hiermee begeleidt Van der Breggen, samen met collega’s, onder andere mensen met een burn-out. Veel mensen hebben ongemerkt een veel te snelle ademhaling. Die hoge frequentie gaat vaak gepaard met een ademhaling die hoog in de borstkas plaatsvindt. Niet doeltreffend, legt Van der Breggen uit: “Er komt te weinig zuurstof in het lichaam. En je stoot te veel kooldioxide uit, terwijl een klein percentage hiervan net als zuurstof nodig is voor allerlei processen in ons lichaam. Die kooldioxide zorgt er bijvoorbeeld voor dat zuurstof via het bloed in de lichaamscellen terecht-

komt, waar het vet en suikers in energie omzet.” Niet alleen raakt iemand uiteindelijk hartstikke vermoeid van een te snelle ademhaling, ook kunnen onder andere hartkloppingen en een gejaagd gevoel ontstaan. Of nek-, schouder- en rugklachten omdat spieren overbelast raken die de ademhaling normaal alleen bij een sportieve inspanning ondersteunen.

### Hoe moet het dan wel?

“Tel maar eens hoe vaak je in een minuut ademhaalt,” moedigt Van der Breggen aan. “In rust, zittend op een stoel, is zes tot negen keer voldoende. Voor iedereen.” Als een mantra kunt u de adem tellen. “Twee tellen rustig inademen, vier tellen uitademen, twee tellen pauze voordat je weer opnieuw inademt. Gebruik hierbij de neus, zit rechtop, adem niet te diep in en adem door naar de buik. Zodanig dat zowel buik als borstkas bij het inademen een beetje uitdijen.” Voortdurend heel diep inademen blijkt niet efficiënt te zijn: “Die extra hoeveelheid lucht brengt te veel spanning op de longblaasjes. Die geven dan te weinig zuurstof aan de bloedvaten af. Vergelijk het maar met een overvolle trein waar iedereen tegelijk in en uit wil stappen: uiteindelijk gebeurt er niets.” Langer uitademen dan inademen en een pauze vóór een nieuwe inademing geven zuurstof en koolzuur de tijd optimaal hun werk te doen in het lichaam.

‘Veel mensen hebben ongemerkt een te snelle ademhaling’

## Ademtherapie

Voor iedereen die wel wat extra instructie kan gebruiken:

Kiwi Nederland meet de ademhaling in rust en na inspanning en is gespecialiseerd in het combineren van ademhalings-oefeningen met bewegingsadvies. [www.kiwinederland.nl](http://www.kiwinederland.nl)

Stichting Adem- en Ontspannings-therapie volgt een door de arts Jan van Dixhoorn ontwikkelde methode waarbij mensen leren fysieke en mentale spanning te reguleren. [www.ademtherapie-aos.org](http://www.ademtherapie-aos.org)

Wie deze ademhalingsoefening tien minuten volhoudt en twee keer per dag herhaalt, ontspant tot in zijn tenen, weet de therapeut. “Ideaal om te doen voor het slapen.” Geen rust om stil te zitten? Kuier tijdens deze oefening dan rustig door de kamer, tipt Van der Breggen. “Als het onprettig aanvoelt, doe het dan twee minuten in plaats van tien en bouw het langzaam op. Een andere truc: beweeg bij het inademen zachtjes de armen iets omhoog en bij het uitademen weer omlaag. Die armbeweging werkt als een ezelsbruggetje. Zo maak je je het nieuwe, goede ademritme makkelijker eigen.”

### Stresskippen

Vanaf onze geboorte functioneert ons lijf in principe optimaal. Toch kan er ergens tussen baby en volwassene ongemerkt een verkeerd ademhalingspatroon in slijten. Hoe dan? Van der Breggen: “De versnelde ademhaling is een overlevings-instinct. Als in de oertijd ineens een beer ons pad kruiste, zetten de hersenen het hele lijf in opperste staat van paraatheid voor de ultieme actie: vechten of vluchten. Nu is het niet meer die beer, maar een baas die zegt dat je meer moet presteren. Of een collega die over je grenzen gaat. Je denkt veel na, zit te veel achter je bureau, hebt een te drukke agenda en er zijn voortdurend prikkels –

tv, telefoon, internet – die je aandacht vragen. Dat geeft eenzelfde soort stress als in de oertijd en je ademhaling versnelt: klaar voor actie.” Niet dat iedereen met een versnelde ademhaling nou een stresskip is, wil Van der Breggen benadrukken. “Het gaat erom dat die alertheidsknop niet permanent moet aanstaan. Je negeert signalen van je lichaam – dat je moe bent bijvoorbeeld – en raakt gewend aan een ademfrequentie die helemaal niet past bij wat je aan het doen bent.”

### Boos

Gelukkig hoeven we niet voortdurend als een zenboeddhist kalm door het leven te gaan, grinnikt Van der Breggen. “Als je boos of verdrietig wordt, is het prima als je adem stukt of hapert. Volkomen normaal: je gedachten gaan op hol, waardoor je hersenpan als het ware vergeet de ademhaling goed aan te sturen. Die emotie kun je beter uiten, anders gaat de spanning vastzitten in je lijf. Als je daarna maar via je ademhaling weer tot rust komt. Zo herstel je fysiek en mentaal. Sowieso kan een rustige ademhaling zorgen dat je lichaam weer in contact komt met jezelf. Ademen is bezielen. ‘Adem’ komt ook van het woord *ātman*, Oudindisch voor ‘ziel’, wist je dat?” ■

## Houd vast, dat ontspannen gevoel!

Tel hoe vaak u per minuut inademt bij:

Lezen op de bank  
Kuieren (in huis)  
Lekker wandelen  
Een beetje joggen  
Hardlopen of fietsen

Het juiste tempo is:

6 - 9 keer  
10 - 12 keer  
13 - 16 keer  
17 - 19 keer  
20 - 26 keer