

ADEM MINDER, LEEF LANGER

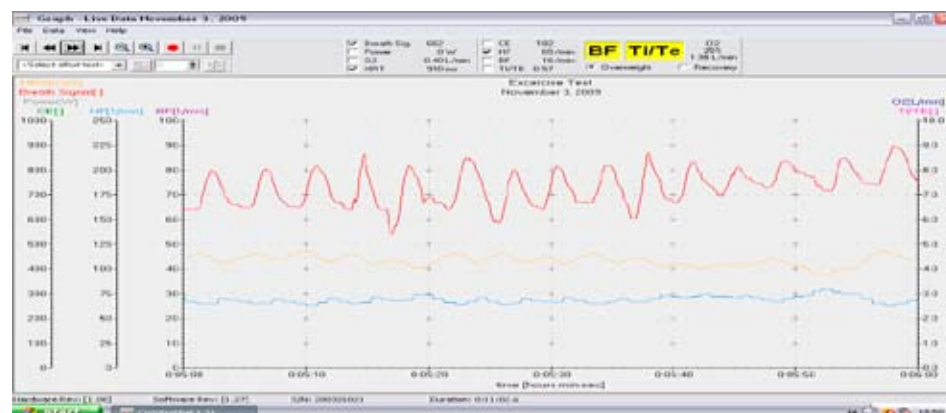
WE ADEMEN TE SNEL. TWAALF, VEERTIEN, ACHTTIEN, TOT WEL MEER DAN TWINTIG KEER PER MINUUT. KJK NAAR UZELF. NU BIJVOORBEELD, TERWIJL U TOCH ALLEEN MAAR DIT STUKJE LEEST, U ADEMT VAST VEEL TE SNEL. **ZES KEER** PER MINUUT IS GENOEG, EN VEEL BETER VOOR HET LICHAAM.

TEKST KOEN DE JONG

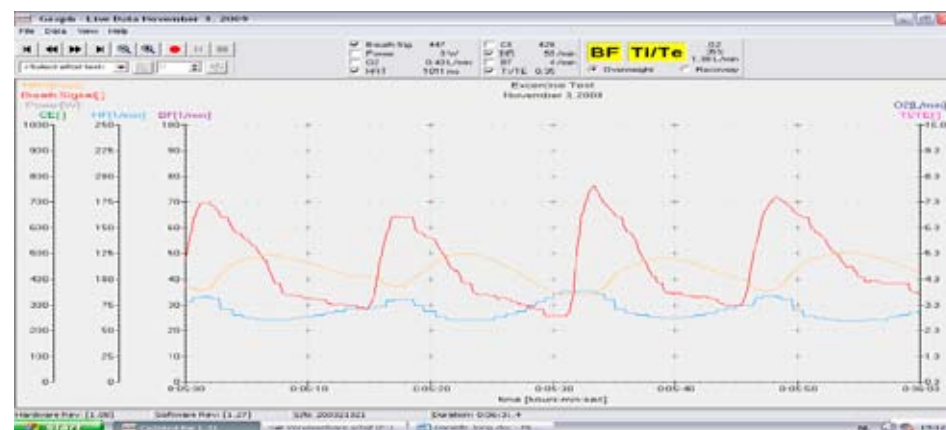
WETENSCHAPPELIJK IS HET VRIJ GEMAKKELIJK aan te tonen, gewoon door te meten. Hoe vaak ademt iemand per minuut? Wat is daarbij de hartslagfrequentie en de hartslagcoherentie? Laat iemand tien minuten zitten, met wat afleiding van een krant of een tijdschrift. Meet dan de ademfrequentie. Die is geheid te hoog. Door simpelweg langer uit ademen zie je al veel veranderen. De ademfrequentie zakt, de hartslag zakt en de meeste mensen ervaren een gevoel van ontspanning. En ontspanning heeft een gezond effect. Als iemand moe is, wordt hij extra slaperig, maar als iemand gejaagd is, levert ontspanning juist concentratie op. Maar je hoeft geen officiële meting te laten doen om te weten of een ademhalingsoefening werkt. Probeer de volgende oefening zelf.

_DE OEFENING

Adem rustig in door je neus en verleng je uitademing door je mond. Adem zo lang uit tot je de eerste behoefte voelt om weer rustig in te ademen. De inademing gaat vanzelf. Je kunt je uitademing verlengen door in het begin zachtjes uit te ademen. Heb je een hartslagmeter? Doe deze oefening dan eens met je hartslagmeter



Een meting van de ademhaling tijdens het lezen van de krant



Een meting van de ademhaling tijdens de ademhalingsoefening.



ERGERNIS OVER WERK? VERLENG JE UITADEMING

om. Het kan goed zijn dat je hartslag door deze oefening met meer dan vijf slagen per minuut zakt. Zie de grafieken hiernaast:

DE RODE LIJN is het adempatroon; deze lijn loopt omhoog bij inademing en naar beneden bij uitademing.

DE BLAUWE LIJN is de hartslag.

DE GELE LIJN is de hartslagcoherentie.

Wat meteen opvalt is dat tijdens de oefening de ademfrequentie zakt naar vier keer per minuut. Daarbij zie je dat de hartslag en de hartslagcoherentie heel mooi 'meeglooiën' met de ademhaling. Deze oefening brengt rust, geeft energie, verbetert het slaapritme en zorgt voor focus.

_REMME EN GAS GEVEN

De hartslagcoherentie is de variatie in tijd tussen twee hartslagen. Is er weinig variatie tussen de hartslagen, dan is het gaspedaal van je lijf overactief. De orthosympaticus is de officiële naam: het deel van het zenuwstelsel dat het mogelijk maakt arbeid te verrichten. Hij versnelt de hartslag en verhoogt de bloeddruk. Is er veel variatie tussen twee hartslagen, zoals bij het mooi glooiende plaatje van de tweede meting, dan zijn het gaspedaal en het rempedaal in je lichaam beide actief. De rustkant heet de parasympaticus, die regelt de ontspanning, het herstel en de vertraging van je hartslag.

De bovenstaande oefening is eenvoudig, maar kan erg veel rendement opleveren. Door rust in je lijf te brengen, doet je hoofd vanzelf mee. En

rust in je lijf begint bij een rustige ademhaling. Heb je stress voor een presentatie? Verleng je uitademing. Lig je 's nachts te piekeren? Verleng je uitademing. Ergernis over werk? Verleng je uitademing. Kwaad op je zoon? Verleng je uitademing.

_IN DE FILE

Door controle te houden over je ademhaling ben je rustiger. Je kunt ook beter beschouwen, in plaats van dat je emoties de overhand krijgen.

Een mooi voorbeeld hiervan gaf psychiater, hardloper en schrijver Bram Bakker. Voor de marathon van New York wilde hij graag op zijn hartslag gaan trainen. Mijn advies was echter vooral gericht op ontspanning. De ademhalingsoefening, zoals hierboven beschreven, ging hij na iedere training bewust tien minuten doen. Twee weken later zou hij te gast zijn bij *De Wereld Draait Door*, maar op weg daarheen belandde hij in de file. "Normaal zou ik me kapot ergeren als ik te laat dreigde te komen voor een live-uitzending," zei Bakker later, "maar nu dacht ik aan mijn ademhalingsoefeningen en kwam de file niet eens zo slecht uit." Hij kwam nog maar net op tijd en was in de uitzending direct scherp, in plaats van gestrest.

_HOU HET SIMPEL

De meest eenvoudige oefening werkt het best. Je kunt hem namelijk overal doen. Rustig uitademen kan in de file, op je werk of thuis. Anderen hebben het niet eens in de gaten als

je bewust je uitademing wat verlengt. Met oefeningen waarbij je bijvoorbeeld moet liggen, ben je al beperkt.

_WAARBIJ WERKT DE OEFENING?

Er zijn vijftig klachten te noemen waarbij een ontregelde, snelle ademhaling een rol speelt. De vijf meest voorkomende:

- Hoofdpijn, alsof er een strakke band om het hoofd zit
- Slecht slapen
- Vermoeidheid
- Zin in zoetheid
- Hartkloppingen

Alle vijf klachten hebben op een andere manier verband met de ademhaling. Herken je deze klachten, dan is het zeker de moeite waard om eens zes weken lang iedere ochtend en iedere avond tien minuten je uitademing te verlengen. Het lijkt wellicht te simpel om waar te zijn, maar probeer het eens. Het doet meer dan je denkt. En ook als je geen klachten hebt, maar gewoon wat extra energie wilt, is het de moeite van het proberen waard. ■

_MEER INFORMATIE: LEES HET BOEK: VERADEMING - BRENG LUCHT IN JE LEVEN, VAN KOEN DE JONG & BRAM BAKKER, OF GA NAAR WWW.KIWINEDERLAND.NL