

ADEM IN ADEM UIT

Stress? Spanning in je lijf? Stop even met wat je aan het doen bent, en let op je ademhaling. Want: breng rust in je ademhaling en je lichaam zal volgen. Ja, zo simpel is het echt.

Ademen, we doen het allemaal. Vierentwintig uur per dag in en uit. Deze ingenieuze zuurstofmotor in ons lichaam draait volledig automatisch, en daarom vergeten we nog weleens dat we überhaupt ademen. Gek eigenlijk, want je adempatroon hangt heel sterk samen met je gevoelens. Kijk maar eens naar wat je adem doet als je emoties veranderen: hij stopt als je schrikt, wordt oppervlakkig en kort als je boos bent, en gaat sneller als je opgewonden bent. Je ademhaling vormt dus als het ware de verbinding tussen je lichaam en je geest, want andersom geldt het ook: een evenwichtige en rustige ademhaling helpt je juist te ontspannen. Niet voor niets zijn ademhalingsoefeningen een belangrijk onderdeel van yoga en meditatie. Goed ademen is belangrijk, het zorgt ervoor dat er overal in je lichaam zuurstof wordt afgeleverd. Als je verkeerd ademhaalt, kan dat allerlei klachten veroorzaken en verergeren. Denk aan: gejaagdheid, hoofdpijn, hartkloppingen, benauwdheid, vermoeidheid, en pijn in nek en schouders. Heb je last van een of meer van die klachten, dan kan het best zijn dat je een groot deel van de dag verkeerd ademhaalt. Maar ja, wat is verkeerd? En vooral: hoe moet het dan wel?

Als een ballon

Volgens fysiotherapeute en ademdeskundige Dilia Scheffer is het kenmerk van goed ademen dat het moeiteloos moet gaan. ➔

Moe, hoofdpijn, spierpijn; het kan allemaal een teken zijn dat je verkeerd ademt

Dilia: “Een normaal adempatroon is een vloeiende beweging, waaraan het hele lichaam meedoet. Je kunt dat vergelijken met een ballon, die bij opblazen driedimensionaal uitzet. Bij een goede inademing zet je hele bovenlichaam een stukje uit, dus zowel je middenrif als je borstkas, wervelkolom en buik. Bij het uitademen veert je bovenlichaam vanzelf weer terug. Meestal gaat ademen dan ook zonder moeite, en merken we het nauwelijks op.”

Bij stressvolle situaties wordt het normale ritme verstoord. Dilia: “Een voorbeeld van zo'n verstoord ademhaling is een korte, snelle of hoge ademhaling, die alleen in de borstkas plaatsvindt. Ook niet goed doorademen is verkeerd, zo zie je bijvoorbeeld dat sommige mensen regelmatig onbewust hun adem vasthouden.”

Dilia geeft in haar praktijk adem- en ontspanningslessen volgens de methode van

Dixhoorn. Hierbij leren mensen bewuster te zijn van hun ademhaling, waardoor ze er meer grip op krijgen en ook stress en spanning in hun lichaam kunnen beïnvloeden. Dilia ziet in haar praktijk veel patiënten met 'vage klachten' zoals vermoeidheid, een bonzend hart en hoofdpijn. “Dit soort kwalen – waar geen lichamelijke oorzaak voor gevonden is – zijn vaak spanningsgerelateerd, en prima aan te pakken met ademtherapie.” Volgens Dilia zou het goed zijn als meer mensen in de gezondheidszorg op de hoogte zouden zijn van het belang van goed ademen.

Snel, snel, snel

Ook ademtherapeut Koen de Jong vindt dat men zich nog te weinig realiseert wat een goede ademhaling betekent voor de gezondheid. Samen met psychiater Bram Bakker schreef hij dan ook het boek

Verademing. In dit boek wijst hij ook op een verkeerde ademhaling, maar dan vooral op de 'te snelle' ademhaling. Volgens Koen hoort een gezond mens in rust zes tot tien keer per minuut adem te halen. Maar de gemiddelde Nederlander – gedreven door stress en drukte – haalt wel vijftien tot twintig keer per minuut adem.

Koen de Jong: “Zonder dat je het doorhebt, gaat je adem net zo snel als je leven, het sluipt erin. Zonde, want op deze manier verbruik je onnodig veel energie. Hierdoor kun je op den duur gezondheidsklachten krijgen, of zelfs een burn-out. Door met eenvoudige oefeningen een paar keer per dag langzamer te ademen, breng je weer rust in je adempatroon, en ook in je lichaam.”

Ook piekeren versnelt de ademhaling met ongeveer vijf keer, volgens Koen. Als je stress hebt en je blijft maar malen in je hoofd, dan heb je dezelfde hoge adem-

frequentie als iemand die aan het hardlopen is. Koen: “Te snel ademen is in principe een teken van overbelasting van het brein. Je hoofd gaat maar door en door. En je lichaam volgt vanzelf, want het krijgt geen signalen om het rustiger aan te doen. Met het vertragen van je ademhaling, geef je door aan je lichaam dat het allemaal een tandje langzamer mag.”

Maar als het zo simpel is, waarom doen we dan niet massaal ademhalingsoefeningen? En waarom wijzen dokters en huisartsen niet vaker op het belang van een goede ademhaling? Koen: “Ik denk dat dokters en huisartsen het veel te druk hebben om uitgebreid iemands ademhaling te bestuderen. Ze zijn allang blij als er geen lichamelijke oorzaak van bepaalde klachten wordt gevonden. Dan zit het dus tussen de oren, en zit hun taak erop.”

Bewustwording

De conclusie dat je ademhaling veel kan doen voor je gezondheid, is niet nieuw. Vooral binnen het spirituele circuit wordt daar al veel langer gebruik van gemaakt. Bijvoorbeeld als manier om energieblokkades in je lijf op te heffen. Ook fysiotherapeut Dilia Scheffer gelooft dat werken aan je ademhaling helend kan werken. “Maar ik zou er wel op letten dat je het niet forceert, je moet je adem juist niet te veel sturen. Wel is het logisch dat er iets in je energiehuishouding gebeurt als je geconcentreerd aan de slag gaat met je ademhaling. Je laat spanning los en daardoor ook eventuele emoties en blokkades. Of je dat volgens de Methode van Dixhoorn doet of op een spirituele of Oosterse manier, dat maakt niet uit: de processen overlappen elkaar. Het gaat vooral om de bewustwording van wat je adem met je lichaam doet.” ●

TEKST MILA VAN DE WALL

ZELF AAN DE SLAG

Oefening volgens Methode van Dixhoorn

- * Ga zitten of op je rug liggen.
- * Voel hoe je lichaam rust en steunt op de ondergrond.
- * Probeer niet geforceerd te ontspannen, maar neem gewoon je lichaam waar.
- * Leg je hand op je buik en voel hoe je lichaam vanzelf ademt.
- * Concentreer je daarna op de uitdrukking van je gezicht.
- * Adem in door je neus en adem uit door je mond met een fff. Adem gewoon, niet dieper, en laat de adem langzaam door je lippen ontsnappen. Doe dit vijf keer.
- * Adem daarna weer gewoon door je neus en leg je hand weer op je buik. Voel en vergelijk het verschil in je lichaam met de eerste keer dat je dit deed.

Oefening van Koen de Jong om de ademhaling te vertragen

- * Ga zitten met beide voeten op de grond of ga op je rug liggen.
- * Adem in door je neus, niet te diep, maar wel helemaal tot in je buik.
- * Maak een tuitje van je mond en adem langzaam uit. Verleng je uitademing, zodat je uitademing langer is dan je inademing. Adem bijvoorbeeld twee seconden in, en vier seconden uit. En wacht twee seconden voordat je weer begint met inademen. Je mag hier van afwijken. Zorg vooral dat het prettig blijft, en dat je uitademing langer is dan je inademing.
- * Doe deze oefening tien minuten achter elkaar.

‘DIT WAS VOOR MIJ DÉ SLEUTEL’

Janna (42) kreeg twee jaar geleden een burn-out. Sinds kort is ze weer bijna de oude. Na vele therapieën en methodes vond ze haar wondermiddel: drie keer per dag tien minuten ademhalingsoefeningen doen.

“Ik vond mensen met een burn-out altijd aanstellers. Ik zelf had namelijk altijd energie voor tien. Ik kon bergen werk verzetten, en ook nog een druk sociaal leven bijhouden. Ik leefde constant op de toppen van mijn kunnen. Totdat ik plotsklaps door mijn hoeven ging. Ik kon helemaal niks meer, alles was te veel. Ik schrok me kapot, ik wist niet dat het mogelijk was om je zo te voelen. Ik ging letterlijk van het zonnetje in huis, naar een zombie op de bank. Bij de diagnose burn-out is het gebruikelijk om actief te herstellen, met veel beweging. Daar begon ik met goede moed aan, ik nam zelfs een *personal trainer* in de arm. Maar het hielp me niet, ik bleef moe. Helaas is er nog steeds geen duidelijke remedie tegen een burn-out. Dus je doet maar wat, en hoopt op het beste. Ik dus ook, ik probeerde van alles, maar niets deed me beter voelen.

Tot ik in de praktijk van Koen de Jong terecht kwam. Hij liet me een hartslag- en ademhalingstest doen. Daaruit bleek dat ik een ademfrequentie en hartslag had alsof ik 24 uur per dag een marathon aan het lopen was. Mijn hart maakte overuren.

Koen gaf me de opdracht om drie keer per dag ademhalingsoefeningen te doen. Wat wil zeggen dat ik tien minuten lang geconcentreerd mijn uitademing moest verlengen. Ik kreeg meer energie, voelde me minder moe. In de dagen daarna kon ik me steeds beter concentreren, ik kon weer lachen, en zelfs een beetje werken.

Ik begrijp nu hoeveel invloed stress kan hebben op je hart en je welbevinden. Vanaf het moment dat ik ben gaan werken – op mijn 21e – ben ik aan één stuk doorgejakkerd. Altijd maar werken, werken, werken. De spanning die daarbij hoorde vond ik juist positief. Maar eigenlijk ben ik twintig jaar lang extreem gestrest geweest. Inmiddels ben ik 42 jaar, en voor het eerst weet ik hoe het voelt om echt ontspannen te zijn. Ik voel mijn lichaam weer. Nog steeds doe ik drie keer per dag mijn oefeningen. Bijvoorbeeld in de auto in de file, in de bioscoop voordat de film begint, in de rij in de supermarkt en voordat ik ga slapen. Zodra ik ermee begin, voel ik mijn hartslag zakken en mijn lichaam ontspannen. Het is nu een half jaar geleden dat ik begon met ademhalingsoefeningen, en ik voel me weer bijna helemaal de oude. Ik kom er weer helemaal bovenop. Dit bleek voor mij dé sleutel.”

Meer weten

- * **Informatie over Methode van Dixhoorn of een therapeut in de buurt, vind je op www.ademtherapie-aos.org**
- * ***Verademing, breng lucht in je leven* door Koen de Jong en Bram Bakker € 17,95 (Uitgeverij Paradigma). Koens website: www.kiwiamsterdam.nl**