

# ADEM IN...

naar vooral ook uit

Als je rustig bent, haal je rustig adem. Maar andersom werkt ook: als je rustig ademt, word je vanzelf rustiger. Het is zo'n simpele stressverlager en je hebt het altijd bij je: je ademhaling. Vijf inzichten waar je vandaag nog je voordeel mee doet.

**A**demhalen. Het is het eerste wat je doet als je bent geboren en het laatste voordat je sterft. Tussendoor doe je het zo'n miljard keer. Ondanks dat immense aantal, staan we er zelden bij stil dat ademen een levensfunctie is die heel direct is verbonden met onze gemoedstoestand. De ademhaling volgt al onze stemmingen. Schrik je, dan is het eerste wat je doet diep inademen om moed te verzamelen. Word je onrustig, dan haal je ondiep en langzaam adem alsof er gevaar dreigt. Ben je boos, dan adem je door je neusvleugels, voorbereid op een explosie. Onze ademhaling verandert om de haverklap. Het is als het ware een barometer voor hoe het op dat moment met je gaat. Maar het omgekeerde geldt ook. Aan de hand van de manier waarop je ademt, krijgt het lichaam vanuit de hersenen een feedbacksignaal om kalmer of juist opgewondener te worden. Met andere woorden: adem je rustig en ontspannen, dan zal je lichaam ook in een relaxte modus blijven. ➔

De pluiscjes van een paardenbloem kunnen wel tien kilometer ver weg waaien **flow** ... 69



Terwijl het als jij hoog en gespannen ademt, zal denken: er is iets aan de hand! Dat is een signaal om een extra dosis stresshormonen aan te maken, wat nog meer spanning oplevert dan er al was. In je ademhaling ligt dus een sleutel om iets aan je stemming of de kwaliteit van je dag te doen. Steevast op een verkeerde manier ademen zorgt ervoor dat de energie uit je lichaam sijpelt. Je wordt moe, voelt je licht in je hoofd en kunt bijvoorbeeld schouder- en rugklachten krijgen. Dat allemaal zonder dat je ook maar één moment in de gaten hebt dat dit iets met je ademhaling te maken kan hebben. Aan de andere kant geeft goed ademen ontspanning, levensenergie, rust, zelfvertrouwen en zekerheid. Als je snapt hoe je moet ademen, gaat er een wereld voor je open.

#### MEER IS NIET ALTIJD BETER

Een ademfrequentie van zes tot acht keer per minuut is genoeg, maar de meeste mensen ademen veel sneller. Dat zorgt voor vermoeidheid, gejaagdheid en onrust. Klachten die op hun beurt weer leiden tot vaker en sneller ademen. "Eigenlijk is het een vicieuze cirkel," zegt Koen de Jong, die zich fulltime bezighoudt met het inzichtelijk maken van de ademhaling. Samen met psychiater Bram Bakker schreef hij het boek *Verademing*. "Het is normaal dat je sneller ademt als je ergens heel erg van schrikt of een inspanning verricht. Je lichaam raakt daardoor in een staat van paraatheid, je hartslag krijgt een oppepper, er komt adrenaline vrij en je ademhaling versnelt dus ook." Een wandelaar haalt al snel zo'n zestien keer adem per minuut, en tijdens het hardlopen kun je wel veertig tot zestig keer

In je ademhaling ligt een sleutel om iets aan je stemming of de kwaliteit van je dag te doen

ademen. De Jong: "Dat is in zo'n situatie normaal, maar het punt is dat we tegenwoordig constant in zo'n gejaagde toestand verkeren. We krijgen enorm veel prikkels binnen, leven in een hoog tempo en zijn constant druk. Daardoor ademen we structureel te vaak. Zelfs tijdens onze slaap is onze ademhalingsfrequentie te hoog. Dat kost onnodig veel energie en zorgt ervoor dat ons lichaam helemaal niet kan uitrusten. Bewust wat rustiger en minder diep ademen haalt de angel uit een gejaagd lijf. Dat geeft je rust en energie. Een simpele oefening is vaak al goed genoeg: adem in door je neus, adem uit door je neus. Pauzeer na elke uitademing."

#### TWEE SECONDEN IN, VIER SECONDEN UIT

Veel spanning en stress wordt veroorzaakt door verkeerd ademen. En dan vooral doordat we meer inademen dan dat we uitademen. Terwijl juist de uitademing zorgt voor ontspanning en rust. "Je blokkeert de adem als je te veel wilt inademen. Het gaat vooral om de uitademing. Jezelf leegmaken," zegt ademhalingstherapeut Fred van Beek, die onder meer het boek *Even op adem komen* schreef. De crux zit 'm in de middenrifspier, die voor 95 procent bedoeld is om te helpen bij de ademhaling. Deze spier zit vast aan je ribben en gaat tijdens de inademing naar beneden. Tijdens de uitademing perst de spier de lucht uit je longen en daarin zit ook de ontspanning. Maar als je alleen diep inademt en niet genoeg uitademt, is de spier continu aangespannen. Met gevolgen als druk op de borst, benauwdheid, een opgejaagd gevoel en duizeligheid. Het devies is daarom: adem twee seconden in, adem vier seconden uit. Van Beek: "Via de uitademing raak je niet alleen oude lucht kwijt, maar ook negatieve gevoelens en emoties zoals angst, frustraties en verdriet die fysieke en emotionele problemen kunnen veroorzaken. Beter ademen leidt tot meer concentratie, helder denken, positiviteit, innerlijke rust en balans. Adem daarom niet alleen in, maar vooral ook uit."

#### DOORBREEK DE BORSTADEMHALING

Ongeveer 85 procent van de wereldbevolking ademt op een verkeerde manier. Dat kan bijvoorbeeld tot hyperventilatie leiden. "Alleen al in Nederland staan één miljoen mensen met dit soort klachten geregistreerd," vertelt Ingrid Del Ferro, specialist op het gebied van stotteren en hyperventilatie en het overwinnen hiervan. "Dat gaat dan om acute hyperventilatie,



'Bewust wat rustiger en minder diep ademen haalt de angel uit een gejaagd lijf'

waarbij je bijvoorbeeld in een winkel staat en ineens denkt: paniek, ik val flauw! Maar er bestaat ook chronische hyperventilatie, met klachten als een licht gevoel in je hoofd, een gespannen gevoel op je borst, duizeligheid of vermoeidheid." Een van de oorzaken is dat mensen die onder spanning staan, vaak hoog met de borst en schouders ademen. "Ze spannen de hele dag hun borst en schouders aan, terwijl die helemaal niets met de ademhaling te maken hebben. Dat is enorm inspannend," aldus Del Ferro. "Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat één minuut borstademhaling net zo veel energie kost als een gewicht van zestig kilo boven je hoofd liften. Daar kun je het heel benauwd van krijgen. Vaak ontstaat daarna ook angst voor de angst om te gaan hyperventileren." Het goede nieuws: je kunt de neerwaartse spiraal doorbreken met een speciale ademhalingstechniek. Ga voor een spiegel staan, houd je rug recht en ontspan je schouders. Zet beide handen op je ribben en wel zo dat je met je pink de onderste rib voelt en met je duim richting je rug wijst. Adem rustig ➔

#### VOER VOOR JE ADEM

- \* 'Adem in, adem uit' door Thich Nhat Hanh, € 14,95 (Ten Have). Meditaties voor een druk bestaan, met de focus op ademhaling.
- \* 'De adem - bron van ontspanning en vitaliteit' door Regine Herbig, € 25 (Toorts). 150 ademhalingsoefeningen en veel uitleg.
- \* 'Verademing' door Bram Bakker en Koen de Jong, € 15 (Lucht). Goed ademen voor ontspanning en meer energie.
- \* 'Even op adem komen' door Fred van Beek en Chris Hinze, € 16 (Fredvanbeek.com). Over het belang van de adem.
- \* 'Gun jezelf een adempauze' door Regine Herbig, € 19 (Toorts). Een cd met 3 ademhalingslessen van 25 minuten.

.....

'Na honderd dagen oefenen ga je automatisch op een andere manier ademen'

.....

in door je neus en duw tijdens de inademing je handen met je ribben naar buiten. Controleer in de spiegel dat bij het inademen je borst en schouders niet meebewegen. Del Ferro: "Het is de bedoeling dat je alléén met je ribben ademt om een hoge, gespannen en oppervlakkige ademhaling te voorkomen. Daarna adem je goed uit door je mond en laat je het middenrif goed ontspannen. Je zult merken dat je meteen meer ruimte, rust en ontspanning voelt in je hoofd en je lijf."

#### EEN BEETJE DISCIPLINE

Beter ademen is een kwestie van oefenen. Niet heel ingewikkeld, maar het vereist wel enige discipline om je nieuwe manier van ademen in je systeem te introduceren. Koen de Jong: "In het begin is een paar keer per dag bewust rustig ademen al genoeg. Ik raad mensen aan om dagelijks tien

#### JEZELF TOT RUST ADEMEN

"Ik ben ademhalingstherapie gaan doen omdat ik, in verhouding tot de hoeveelheid inspanning die ik verrichte, wel erg vermoeid was. Ook had ik geregeld paniek- en angstaanvallen," vertelt cabaretière Marjolijn van Kooten (42), die met haar eerste avondvullende programma 'Wanneer wordt het leuk?' door het land toert. "Vroeger durfde ik door mijn angsten Amsterdam niet eens uit. Ik heb er nu een gewoonte van gemaakt om zodra ik wegrijd, even een paar ademhalings-oefeningen te doen. In de auto zit ik dus standaard te puffen en in de file doe ik altijd extra oefeningen, omdat ik daar paniekerig van kan worden. Ook let ik erop dat ik tijdens de voorbereidingen op de voorstelling - en vooral in de coulissen - heel rustig inademen en mijn uitademing verleng. Zo kom ik goed geaard het toneel op. Door deze oefeningen heb ik het gevoel dat ik op situaties die ik beangstigend vind, een beetje meer grip krijg. De wetenschap dat ik mijn lichaam tot rust kan ademen, geeft een heel krachtig gevoel."

.....

minuten rustig en bewust met hun ademhaling aan de slag te gaan. Liefst 's avonds, tussen de laatste schermtijd op je tablet, telefoon of televisie en het moment dat je in bed stapt. Kort voor je in slaap valt, ben je namelijk dieper ontspannen. Dat komt je slaappatroon ten goede en zorgt ervoor dat je lichaam zich beter kan herstellen."

De eenvoudige oefening die hij aanbeveelt is: inademen door je neus, uitademen door je neus en daarna een korte pauze totdat je opnieuw de behoefte voelt om in te ademen. De Jong: "Het is goed om dit honderd dagen lang bewust tien minuten per dag te doen. Uit allerlei onderzoek blijkt dat je ongeveer drie maanden nodig hebt om bepaald gedrag aan- of af te leren. Of dat nu gaat om ongewenst gedrag zoals roken of gewenst gedrag zoals rustig ademen. Houd je het vol om honderd dagen lang tien minuten per dag goed te ademen, dan zit het in je systeem en ga je automatisch op een andere manier ademen."

#### EEN MENTALE EN FYSIEKE OPPEPPER

Als het je lukt om je ademhaling onder controle te krijgen, merk je dat je fysieke en mentale gestel daar wel bij vaart. "Hoe rustiger je ademhaalt, hoe meer ontspannen je bent en dat is weer goed voor je gezondheid," zegt Koen de Jong. "Er is geen ziekte of aandoening die niet iets doet met je ademhaling.

De gemene deler van bijna alle welvaartsziekten, stoornissen en psychische klachten is dat mensen met een bepaalde mate van stress kampen waar ze maar niet van af komen. Die stress zie je altijd terug in de ademfrequentie en de ademhaling. De vraag is dan: kun je dat omdraaien? Verdwijnen alle ziektes als je rustiger gaat ademen?"

Zo werkt dat natuurlijk niet altijd, maar het levert wel meer op dan je in eerste instantie zou denken. Mensen met een burn-out merken bijvoorbeeld dat ze veel baat hebben bij ademhalingsoefeningen. En klachten als nek- en hoofdpijn kunnen als sneeuw voor de zon verdwijnen als je rustiger ademhaalt. Dan denk je: wat heeft die pijn met mijn ademhaling te maken? Maar er zit een klein spiertje hoog in je rug dat eigenlijk is bedoeld om als jij gaat sprinten, even mee te doen met een hoge en snelle ademhaling. Als je de hele dag sneller ademhaalt dan nodig, wordt dat spiertje overbelast en verzuurd. Door terug te gaan naar een rustigere ademhaling, geef je het rust en dat merk je meteen." ●

TEKST FLEUR BAXMEIER FOTOGRAFIE GETTY IMAGES



## 5 ADEM-WEETJES (VOOR ELKE DAG)

\* We ademen te snel. Wat helpt: adem in door je neus, adem uit door je neus. Pauzeer na elke uitademing.

\* Uitademen is net zo belangrijk als inademen! Adem twee seconden in, adem vier seconden uit (een-en-twintig... twee-en-twintig...).

\* Je ademhaling is direct van invloed op je gemoedsrust. Hoe rustiger je ademhaalt, hoe meer ontspannen je bent en dat is weer goed voor je gezondheid.

\* Eenvoudige oefening: inademen door je neus, uitademen door je neus en daarna een korte pauze totdat je opnieuw de behoefte voelt om in te ademen. Doe dit honderd dagen lang bewust tien minuten per dag; daar heb je de rest van je leven plezier van. Als je het doet voordat je gaat slapen, slaap je ook nog eens beter.

\* Bij een goede ademhaling adem je laag (vanuit je buik), en niet vanuit je borst en schouders.

'I took a deep breath and  
listened to the old brag of my heart.  
I am, I am, I am'

SYLVIA PLATH, THE BELL JAR