

WHAAT

Inclusief
oefeningen
om direct mee
aan de slag
te gaan

HET BESTE MEDICIJN TEGEN STRESS

THE

ONTDEK DE KRACHT VAN JE ADEM

BREATH!

NIKKI VAN DER VELDEN - THE BREATHWORK MOVEMENT

WHAT

HET BESTE MEDICIJN TEGEN STRESS

THE

ONTDEK DE KRACHT VAN JE ADEM

BREATH!

NIKKI VAN DER VELDEN
THE BREATHWORK MOVEMENT
2020

Tekst: Nikki van derVelden
Vormgeving: Nadine Kerckhoffs
Fotografie: Nikki van derVelden, Amber Naomi Photography, Unsplash.com
Met dank aan: Merel Storm, Rogier van Kralingen en Rogier Cornelisse

Copyright © 2020 Nikki van derVelden

“THE
MISSING
PILLAR
IN
HEALTH
IS
BREATH”

JAMES NESTOR

INHOUD



IN DIT BOEK

- 05** Voorwoord
- 07** Wat dit boek je leert
- 09** Mijn verhaal
- 12** Wat is breathwork?
- 14** We ademen massaal verkeerd
- 16** Wat is een goede ademhaling?
- 18** Positieve effecten van een goede ademhaling
- 21** Voor wie is breathwork geschikt?
- 23** Aan de slag: let's breathe
 - Energie
 - Balans
 - Ontspanning
- 28** En nu: waar te beginnen?
- 30** Tot slot
- 31** Bronnen





VOORWOORD

Stel dat er een middel bestaat dat stress als sneeuw voor de zon doet laten verdwijnen. Een middel dat pijn vermindert, je immuunsysteem een boost geeft, je spijsvertering bevordert, je nachtrust verbetert en helpt je emoties in balans te houden. Een middel dat je vrijer en bewuster in het leven laat staan. Te mooi om waar te zijn? Think again. De sleutel tot succes ligt in de ademhaling, misschien wel het beste medicijn tegen stress en klachten die hierbij komen kijken. Je adem kan zó veel meer voor je doen dan je 'alleen' in leven houden. Als je ermee leert werken, gaat je adem ook voor jou werken.

“HOE KAN HET DAT IETS WAT ZO SIMPEL IS, ZO TOEGANKELIJK EN ZO EFFECTIEF, VOOR ZOVEEL MENSEN NOG ONBEKEND TERREIN IS?”

Toen ik voor het eerst met de kracht van ademhaling in aanraking kwam, was ik stomverbaasd. Hoe kan het dat iets wat zo simpel is, zo toegankelijk en zo effectief, voor zoveel mensen nog onbekend terrein is? 'Nog' inderdaad. Ik voorzie dat dit in rap tempo gaat veranderen en dat ademwerk meer en meer als tool zal worden ingezet om grip te krijgen op stress- en gezondheidsklachten. Door mij, door jou, maar ook op bredere schaal in de gezondheidszorg en het bedrijfsleven.

Terwijl ik dit schrijf (voorjaar 2020) zie ik ademwerk een enorme vlucht nemen en dat is goed nieuws. We zijn meer dan ooit op zoek naar manieren om stress de baas te worden, gezondheidsklachten te verminderen, ons immuunsysteem te verbeteren, lekkerder in ons vel te zitten en een bewuster, zinvol leven te leven. Ademwerk is hierbij een fantastische tool: veilig, simpel en het werkt als een tierelier.

Na jaren van trial-and-error in de zoektocht naar een betere gezondheid en minder stress, is mijn conclusie: niets zo krachtig en effectief als de ademhaling. Ik heb er mijn missie van gemaakt om bewust ademen breder bekend en makkelijk integreerbaar in het dagelijks leven te maken. Als ik er ook maar één leven mee kan veranderen, is mijn missie geslaagd.

“THE
WISEST
ONE-WORD
SENTENCE?
BREATHE”

TERRI GUILLEMETS



WAT DIT BOEK JE LEERT

Welkom bij je nieuwe eye-opener, je nieuwe toolbox, je nieuwe manier van ademen, je nieuwe manier van leven. Het is gek als je er bij stilstaat: we ademen allemaal, de hele dag door. Dit doen we automatisch en zonder erover na te hoeven denken. Toch ademen de meesten van ons verkeerd, veelal als gevolg van stress. We hebben dit vaak niet door en hebben geen idee dat de manier waarop we ademhalen van grote invloed is op onze fysieke, emotionele en mentale gezondheid.

Tijd om hier een licht op te schijnen. Dit boek is bedoeld voor iedereen die stress of fysieke ongemakken ervaart en hier iets aan wil doen. Je krijgt de kennis, inzichten en oefeningen waarmee je direct aan de slag kunt en bovendien razendsnel resultaat kunt boeken. Het is niet ingewikkeld, kost weinig tijd, het is toegankelijk, veilig, gratis en bovendien zijn de effecten evident en wetenschappelijk onderbouwd. Probeer hoe het voor jou werkt.

Je adem is een superpower!

“YOUR BREATH
IS YOUR POWER.
WHETHER
YOU REALIZE IT
OR NOT,
YOU DERIVE
ALL YOUR
PERSONAL POWER
FROM YOUR
BREATH”

CATHERINE CARRIGAN

MIJN VERHAAL

What the breath! dacht ik toen ik me voor het eerst overgaf aan een intense ademhalingsoefening, het was die van Wim Hof. Mijn lichaam lag te shaken, mijn handen waren verkrampd, mijn huid tintelde en tegelijkertijd voelde ik me diep ontspannen, vrijwel gedachteloos. Ik was compleet overrompeld. Een paar minuten ademen en dan zo'n intens effect? Daar moest ik meer van weten.

Ik zat in die tijd ziek thuis met een 'uit de hand gelopen hersenschudding' (PCS, Post Commotioneel Syndroom). Normaal ben je vrij snel van een hersenschudding af, bij mij leek het een eeuwigheid te duren. Ik telde de maanden waarin ik amper prikkels kon verdragen, veel pijn had, vrijwel niets kon doen, niemand kon zien en mijn ogen meer dicht dan open waren.

GEVANGEN IN FIGHT OR FLIGHT

Er was geen dokter, geen therapeut, geen goedbedoeld vriendenadvies en geen behandeling die mij verder leek te kunnen helpen. Verzin het, ik heb het geprobeerd. Daar kreeg ik berusting in en soms ook best wat lol (lachen om je eigen misère helpt), maar het was ook een angstige periode. De vraag "Wanneer houdt dit op, kan ik ooit weer een normaal leven lijden met werk, kroegen, vrienden, lachen tot de zon opkomt?" spookte eindeloos door m'n hoofd. De stress die het met zich meebracht hield me gevangen in een continue fight-or-flightmodus, het lukte me met geen mogelijkheid meer mijn lijf en hoofd te ontspannen. Terwijl dat juist zo hard nodig was.

OVERLEVEN OP WILSKRACHT

Het was niet de eerste keer dat m'n leven een onverwachte afslag nam. De plotselinge dood van mijn broer op mijn achttiende heeft - als vanzelfsprekend - impact gehad, zowel fysiek als mentaal. Het rouwproces zette een periode lang de noodrem op mijn lijf en leven, maar heeft me uiteindelijk onuitputtelijke wilskracht gegeven. De wil om te overleven transformeerde in de wil om te leven. Voluit het liefst, en dat deed ik dan ook. Ik werkte hard aan m'n carrière, was 's avonds altijd de hort op en reisde lustig de hele wereld over.



Totdat... ik mezelf over de kop werkte, in een iets te dynamische baan. Het bedrijf waar ik werkte, groeide als kool en ik groeide even zo hard mee. Te gek vond ik het. Lange, productieve dagen en daarna met z'n allen de kroeg in. Ik stond altijd aan en ging maar door, high on adrenaline. Dat was natuurlijk niet houdbaar, maar dat is voortschrijdend inzicht. Op een dag was de koek op en kreeg ik het stempel burn-out, maar dat duurde niet bijster lang. Binnen drie maanden was ik weer aan de slag, schouders eronder en door. In een totaal ander soort baan wel, dat hielp. Maar het was wederom de wilskracht die overwon.

**“WHAT THE BREATH!
DACHT IK TOEN
IK ME VOOR HET
EERST OVERGAF AAN
EEN INTENSE ADEM-
HALINGSOEFENING”**

In de jaren erna ben ik meer aandacht gaan richten op persoonlijke groei en ontwikkeling. Zowel uit interesse als uit noodzaak. Yoga, meditatie, coaching, allerlei vormen van zelfhulp en oneindig veel research over het topic hebben beduidend meer bewustzijn, rust en balans in mijn leven gebracht. Het oppervlak kon ik hier mooi mee gladstrijken, toch bleef er van binnen iets knagen. Ik leefde bewust, gunde mezelf genoeg me-time en werkte niet meer totdat ik erbij neerviel. Toch bleef ik gevoelig voor stress.

ALLES (NIET) ONDER CONTROLE

Een frontale botsing met een ijzeren balk in het plafond maakte dat ik de controle die ik dacht te hebben, compleet verloor. De hersenschudding als gevolg van die big bang liet me machteloos achter, er was geen enkele knop meer waaraan ik kon draaien. Intuïtief wist ik dat ik het een niveautje dieper in mezelf moest zoeken. Maar hoe kom je daar, als je de godganse dag in je hoofd zit?

Het werd een zoektocht van heb ik jou daar, ik probeerde alles wat los en vast zat. Tijdens die betreffende ademhalingssessie was het alsof een ventiel uit me werd getrokken. Ik liep leeg, er was duidelijk veel om los te laten. Voor het eerst in misschien wel jaren voelde ik mijn lichaam van rotsblok naar strandzand veranderen en mijn hoofd van inbox naar sterrenhemel. I was on to something.



De fascinatie voor de adem was geboren. Ik ben me gaan verdiepen in elke denkbare techniek en methode, in de opinie en de wetenschap en boven alles in de effecten op mijn eigen lichaam en geest. In alle jaren mindfulness, yoga en meditatie was het me tot dan toe nog niet gelukt mijn oersterke monkey mind uit te schakelen, ik geloofde eigenlijk ook niet dat dat kon. Totdat ik de kracht van de adem ontdekte.

“INTUÏTIEF WIST IK DAT IK HET EEN NIVEAUTJE DIEPER IN MEZELF MOEST ZOEKEN”

DE ADEM IS EEN SCHATKIST

Ik ontdekte hoe ik energie in mijn lichaam kon pompen, hoe ik mezelf rustig en stabiel kon ademen, hoe ik in diepe meditatieve, gedachteloze staten kon verdwijnen en dat ik 'simpelweg' door te ademen vastgeroeste overtuigingen, emoties en patronen kon loswrikken. Alles wat me niet langer diende, ademde ik uit mijn systeem. Mijn pijn verminderde, mijn nachtrust verbeterde, mijn mood kantelde en dit was slechts een fractie van de positieve gevolgen. De adem bleek een schatkist. Er ging een wereld voor me open waarvan ik niet wist dat hij bestond, een wereld die ik té waardevol vind om voor mezelf te houden.

Dus, here we are. Ik pleit overigens niet voor ademwerk als de oplossing voor alles. Het is geen vervanging voor een arts, medicijn of behandeling wanneer dit nodig is. Bewust ademen is wel de basis van alles, het grondvest. Een lichaam kan nooit gezond, fit en stabiel opereren wanneer het niet goed ademt. Goed ademen optimaliseert het zelfherstellend vermogen van ons lichaam. Besteed dus de nodige aandacht aan je adempatroon en je zult versteld staan van de effecten.

We zitten zo vaak (vast) in ons hoofd, ik gun iedereen een toolbox waar alles in zit voor een kalmer hoofd, een gezonder en energieke lijf, een stabielere zenuwstelsel en een bewuster, relaxter leven.

Just breathe.

“

SOME DOORS
ONLY OPEN
FROM
THE INSIDE.
BREATH IS
A WAY OF
ACCESSING
THAT DOOR

MAX STROM

”

WAT IS BREATHWORK?

Breathwork, of gewoon ademwerk op z'n Nederlands, is niets meer en niets minder dan een verzamelnaam voor diverse ademhalingstechnieken. Dankzij die technieken, die in vele vormen en maten bestaan, ben je in staat bepaalde processen in je lichaam te beïnvloeden.



“Ik adem toch al de hele dag en dat gaat vanzelf, waarom zou ik me hiermee bezig moeten houden?”

Een terechte vraag. Je staat er niet bij stil dat je ademt, je hoeft er immers niets voor te doen. Toch is het interessant je er wél mee bezig te houden, als je erachter komt dat je met je adem in staat bent allerlei interne processen in je lichaam te ‘hacken’ - snel en simpel. Zo kunnen we met een versnelde ademhaling de fight-or-flightrespons in ons lichaam oproepen, maar we kunnen ook zelf de rustmodus activeren, door de ademhaling te vertragen. Met name dat laatste is goed nieuws in de strijd tegen stress.

BEWUST ADEMEN

Je ziet de term breathwork vaak worden gebruikt voor intense, therapeutische vormen als holotropic, rebirthing en transformational breathwork. Hierbij wordt de ademhaling met name ingezet voor transformatie en heling, om trauma's los te laten of om het bewustzijn te verhogen.

Ik wil de term hier breder trekken. Breathwork of ademwerk staat wat mij betreft voor het werken met je adem en daar valt elke ademhalingstechniek onder. Bewust, gecontroleerd ademen kan op vele manieren: van trage, kalmerende buikademhalingen tot krachtige, stimulerende ademhalingstechnieken en alles wat ertussen ligt. Elke manier heeft een eigen aanvliegroute en effect. De ene is niet beter dan de andere, de ene sluit de andere ook niet uit. Mijn uitnodiging is jezelf als proefkonijn te nemen en uit te vinden wat voor jou werkt en wat je nodig hebt in het moment.

**BREATHWORK OF
ADEMWERK STAAT VOOR
HET WERKEN MET
JE ADEM EN DAAR VALT
ELKE ADEMHALINGS-
TECHNIEK ONDER**

“THERE’S NO SINGLE
MORE POWERFUL
OR SIMPLER DAILY
PRACTICE TO FURTHER
YOUR HEALTH AND
WELL BEING THAN
BREATHWORK.”

DR. ANDREW WEIL

WE ADEMEN MASSAAL VERKEERD

We weten allemaal dat ademen belangrijk is, essentieel zelfs. Elk systeem in je lichaam is afhankelijk van zuurstof. Je kunt een paar weken overleven zonder eten, een paar dagen zonder water, maar zonder adem houdt je lichaam het niet langer dan een paar minuten vol.

Gemiddeld ademt een mens dik 20.000 keer per dag. Daar hoef je gelukkig niet over na te denken, al is het aan te raden dit wel te doen. Het is namelijk niet alleen belangrijk dat je ademt, maar ook hóe je ademt. Uit diverse studies* blijkt dat we, in onze westerse wereld, massaal verkeerd (zijn gaan) ademen: te veel, te snel, te oppervlakkig of door de mond. Het gekke is, we hebben vaak geen idee dat we dit doen. Jij waarschijnlijk ook niet.

HOE ADEM JIJ?

In veel gevallen is die ongunstige ademhaling te wijten aan stress. Door onze tot de nok aan toe gevulde dagen en 'overthinking heads' slijten ongunstige adempatronen er al snel in. Het zijn overigens niet alleen de dagelijkse stressoren (als werk, relaties, kinderen), maar ook ziektes en ingrijpende gebeurtenissen kunnen grote invloed hebben op ons dagelijkse adempatroon. Heb jij er ooit bij stilgestaan hoe je ademt? Bijvoorbeeld wanneer je achter je computer zit, tijdens een meeting, als je boodschappen doet, wanneer je een film kijkt? Of toen je heftig verliefd was, je relatie op de klippen liep of je vreselijk nieuws voor je kiezen kreeg? Al die verschillende situaties hebben een compleet andere uitwerking op je ademhaling.

DE LINK TUSSEN ADEMHALING EN STRESS

Kort, snel, hoog in de borst en juist heel traag en diep in de buik; er zijn allerlei variabelen en de manier waarop je ademt heeft invloed op hoe je lichaam van

binnen werkt. Als je je angstig of gestrest voelt, zit je adem hoog in je borst, kort en oppervlakkig. Je hartslag volgt je ademhaling als een trouwe hond, dus ook die slaat op hol. Alle andere lichaamsfuncties blijven niet achter, ze zijn ready for action. Door die hoge hartslag, krijg jij juist weer een opgejaagd en gestrest gevoel, waardoor je weer sneller gaat ademen. Je kunt jezelf dus letterlijk gestrest (blijven) ademen, het is een vicieuze cirkel.

Oké, nu het goede nieuws: dit effect werkt ook de andere kant op. Door bewust te kiezen voor een rustige, regelmatige ademhaling trigger je de rust- en herstelrespons in het lichaam. Je zenuwstelsel kalmeert en je brein krijgt het signaal dat het lichaam zich mag ontspannen. Bovendien activeer je zo het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Die wonderlijke jas waarin we leven is in principe prima in staat zichzelf te helen. Tenzij dit proces door stress (lees: disbalans in het lichaam) wordt ondermijnd. Het is niet zonder meer werkstress waar je aan moet denken, stress kan zowel op fysiek (een ongeluk, overtraining, verkeerde houding) emotioneel/mentaal (werkdruk, faalangst, relatieproblemen, rouw) als op chemisch niveau (virussen, medicijnen, voeding, vervuilde lucht, make-up: alles van buitenaf) ontstaan. Vaak is het een combinatie van stoorzenders.

DE BALANS IS ZOEK

De fight-or-flightmodus in ons lichaam is overigens niet negatief. We hebben de stressreactie nodig om alert te kunnen zijn, in actie te kunnen komen en te kunnen presteren. Net zoals we de rest-and-digestmodus nodig hebben om te kunnen herstellen. Een gezond lichaam heeft een flexibel zenuwstelsel, dat zonder moeite kan switchen van aan naar uit, van actie naar rust, van aanval naar herstel.

Realiteit is: we hebben helemaal geen tijd voor rust. Ons fight-or-flightstelsel wordt non-stop geactiveerd, vaak al bij het geluid van een binnenkomende e-mail. We staan meer aan dan uit en er ligt steeds meer gewicht op de actiekant van de weegschaal. Ook in rust lukt het niet meer te ontspannen. We hebben het hier over chronische stress of overbelasting en daar gaat het mis: je ademt zo ook langdurig verkeerd en dit triggert de stressrespons in ons lichaam alleen maar meer.

Hoe langer we verkeerd ademen, hoe minder goed het lichaam in staat is goed te kunnen functioneren. Verkrampte spieren, verminderde slaap, verstoorde darmen, versplinterde aandacht en een vermoeid hoofd: allemaal gevolgen van een verkeerde ademhaling als gevolg van stress.

* zie bronnen

**“THE
GREATEST
WEAPON
AGAINST
STRESS
IS RELAXED
BREATHING.”**

AMIT RAY

WAT IS EEN GOEDE ADEMHALING?

Als we dan vrijwel allemaal verkeerd ademen, is uiteraard de vraag: hoe moet het dan? Laten we daarom kijken naar de basis van een goede, natuurlijke ademhaling. Ga eens na, terwijl je dit leest, hoe jij op dit moment ademt: door je neus of door je mond, snel of kalm, beweegt je buik of borst? Hoe voel je je hierbij?

Wil je jezelf een betere ademhaling aanmeten, onthoud dan: nose, slow & low. Hier is waarom:

NOSE

Zo'n beetje de helft van ons maakt (regelmatige) mondademhalingen en als er iets is wat we beter niet kunnen doen, is het ademen door de mond. De neus is een fantastisch orgaan waar we beter gebruik van zouden moeten maken. Niet alleen werkt de neus als filter en opwarmer van de lucht die we inademen, ademen door de neus heeft daarnaast een kalmerende werking, het houdt bloeddruk en hartritme onder controle en heeft positieve invloed op onze hormoonhuishouding. Bovendien produceren we stikstof in onze neus, dat werkt als bacterie-killer en ervoor zorgt dat de luchtwegen en bloedvaten mooi open blijven. Adem alleen door je mond wanneer een ademhalingsoefening hier specifiek om vraagt, of uiteraard wanneer je neus buiten werking is. Een geheugensteuntje (iets wat we ook onze kinderen zouden moeten leren): eten doe je met je mond, ademen door je neus.

SLOW

We denken vaak dat meer ademen goed voor ons is, zo krijgen we immers meer zuurstof binnen, toch? Het omgekeerde blijkt waar: minder ademen zorgt juist voor méér zuurstofafgifte aan onze hongerige cellen. In het volgende hoofdstuk meer uitleg hierover: de grote zuurstofparadox. Minder ademen is het credo dus. Een optimale ademhaling heeft een rustig en gelijkmatig tempo, even lang in als uit, idealiter zo'n zes keer per minuut. Waarschijnlijk zit je nu tussen de acht en vijftien keer per minuut te ademen, wellicht zelfs wel meer als je je gestrest voelt. Wanneer je het tempo omlaag brengt, vertraag je automatisch ook je hartritme. Je activeert de nervus vagus, een belangrijke zenuw die van je hersenstam naar al je organen loopt en (onder meer) verantwoordelijk is voor de werking van je parasympathische zenuwstelsel: de rust- en herstelfdeling. Een gelijkmatig tempo zorgt bovendien voor balans en coherentie in je hele systeem, alle processen in lichaam en geest kunnen op deze manier optimaal (samen)werken.

LOW

Velen van ons ademen verticaal: we trekken onze schouders op wanneer we ademen. De adem zit dan te hoog: in je borst of soms zelfs je nek. Het is geen wonder dat je last krijgt van je nek en schouders, als je deze spieren continu in actie zet. Het middenrif, de grote spier net onder je onderste ribben, is onze belangrijkste ademhalingsspier. Zet je handen eens aan de zijkanten van je onderste ribben en adem hier in een rustig tempo naartoe. Laat je ribben uitzetten, terwijl je schouders op hun plek blijven. Je ademt nu horizontaal en je gebruikt je middenrif waar het voor bedoeld is. Je buik beweegt mee, niet je schouders. Breathing low is the way to go.

Nog een 'kleine' toevoeging: ga eens na hoe je achter een bureau zit. Kans is groot dat dit voorovergedoken in je scherm is, wat - logischerwijs - niet bijdraagt aan een goede ademhaling. Je longen krijgen zo simpelweg niet de ruimte om lekker, ongehinderd te kunnen ademen. Rechttop zitten dus, alsof je tegen een denkbeeldige muur aan zit. Iets waar je jezelf aan moet blijven herinneren, elke dag opnieuw (note to self).

**ADEM ALS EEN PRO.
NOSE, SLOW & LOW**

“

**BEAUTIFY
YOUR BREATH**

**BEAUTIFY
YOUR LIFE**

AMIT RAY

”

POSITIEVE EFFECTEN VAN EEN GOEDE ADEMHALING

Ademhalen gaat dus vanzelf, goed ademhalen vaak niet. We worden geboren met een natuurlijke ademhaling maar zijn het ergens onderweg verleerd, door stress, bepaalde aandoeningen, ziektes of heftige gebeurtenissen. Dit alles zorgt er, veelal onbewust, voor dat je adempatroon chronisch verstoord raakt.

Geen paniek: door regelmatig ademhalingsoefeningen te doen is het tijd te keren. Nieuwe, betere adempatronen helpen niet alleen in het moment, ze werken ook op langere termijn in je voordeel. Bij dagelijkse oefening ga je je al snel beter voelen, het is wonderbaarlijk simpel en wonderbaarlijk krachtig. Ook de wetenschap onderstreept: ademwerk heeft veel positieve effecten, op zowel je lichaam als op je geest.

Het is niet de bedoeling hier een gedetailleerde biologiele van te maken, wel is het goed om iets meer begrip te kweken van waar je ademhaling toe in staat is. Het heeft namelijk een direct effect op belangrijke processen in je lichaam en stelt jou zo in staat zelf de gezondheid van body en mind positief te beïnvloeden. Hoe mooi is dat?



HACK JE AUTONOME ZENUWSTELSEL

Je ademhaling wordt geregeld door het autonome zenuwstelsel, dat wil zeggen: het werkt zonder dat je erover na hoeft te denken. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor je hartslag, hormoonstelsel, spijsvertering of bloeddruk: deze vallen stuk voor stuk onder het autonome zenuwstelsel. Het is uiteraard handig dat de boel automatisch wordt aangestuurd, maar er is wel degelijk invloed uit te oefenen op deze lichaamsfuncties, in tegenstelling tot wat veel wordt gedacht. Als het lichaam een orkest is, is de adem de dirigent. Wanneer je je ademhaling bewust stuurt, 'hack' je in feite de werking van je autonome zenuwstelsel. Plaats je hand maar eens op je hart en adem dan langzaam in en nog langzamer uit. Je zult merken dat je hartslag met de vertraagde uitademing mee vertraagt, die twee zijn direct gelinkt aan elkaar. Dit heeft vervolgens ook een effect op de bloeddruk, hormoonhuishouding, spijsvertering en ga maar door. Je kunt je adem gebruiken om de werking van je lichaam te sturen in plaats van je te laten leiden door wat er in jouw lichaam gebeurt. Dit maakt de ademhaling tot dé tool voor een betere gezondheid, hoe simpel dit ook mag klinken.

WORD VRIENDEN MET JE NERVUS VAGUS

Het is te danken aan onze nervus vagus, hij kwam al eerder voorbij: de grootste parasymphatische zenuw van ons autonome zenuwstelsel. Of eigenlijk zijn het er twee, hij loopt aan beide kanten van je lichaam. Onze nervus vagus is onder meer verantwoordelijk voor rust en herstel in ons lichaam en wordt ook wel de zwervende zenuw genoemd: hij vertakt vanuit de hersenstam links en rechts naar alle belangrijke organen. 'Kietel' je deze zenuw - wat je doet door een kalme, regelmatige of vertraagde ademhaling (zie verderop voor ademhalingstechnieken), maar ook bijvoorbeeld door te neuriën of een fluistergeluid te maken in je keel (door hem achterin een klein beetje dicht te knijpen) geef je je brein het signaal dat alles ok en veilig is en zet je automatisch de ontspannings- en herstellknop in je lichaam aan. Zo ben je zelf in staat om je stressniveau à la minute te laten dalen, easy as that.

DE ZUURSTOFPARADOX

Ook goed te weten over ons ademhalingsstelsel, is hoe het de opname en afgifte van zuurstof (O₂) en koolzuurgas (koolstofdioxide, CO₂) in het bloed regelt. Je cellen hebben zuurstof nodig om goed te kunnen functioneren, zoveel is duidelijk. Het bloed vervoert die zuurstof door het hele lijf, naar alle organen, spieren en weefsels. Zuurstofrijk bloed is goed, dus: "Meer ademen!", zou je denken. Maar, het werd al eerder aangestipt, dit is niet het geval. Hier volgt de grote paradox.

CO₂ IS EVEN ZO BELANGRIJK

Wanneer we ademen vindt er gaswisseling plaats in onze longen. Het bloed haalt zuurstof uit de ingeademde lucht en geeft tegelijkertijd koolzuurgas terug aan de lucht die we weer uitademen. Vaak wordt gedacht dat CO₂, dat vrijkomt bij de verbranding in de cellen, een afvalstof is. Maar dit ligt een stuk genuanceerder. CO₂ heeft een enorm belangrijke rol: het zorgt ervoor dat de zuurstof in je bloed kan worden afgegeven aan de cellen. Hoe minder CO₂ in je bloed, hoe minder zuurstof er in de cellen terecht kan komen. En omgekeerd. Dit wordt het Bohr-effect genoemd, vernoemd naar chemicus Christian Bohr die het verband ontdekte tussen de hoeveelheid koolzuurgas in het bloed en de mate van zuurstofafgifte van het bloed.

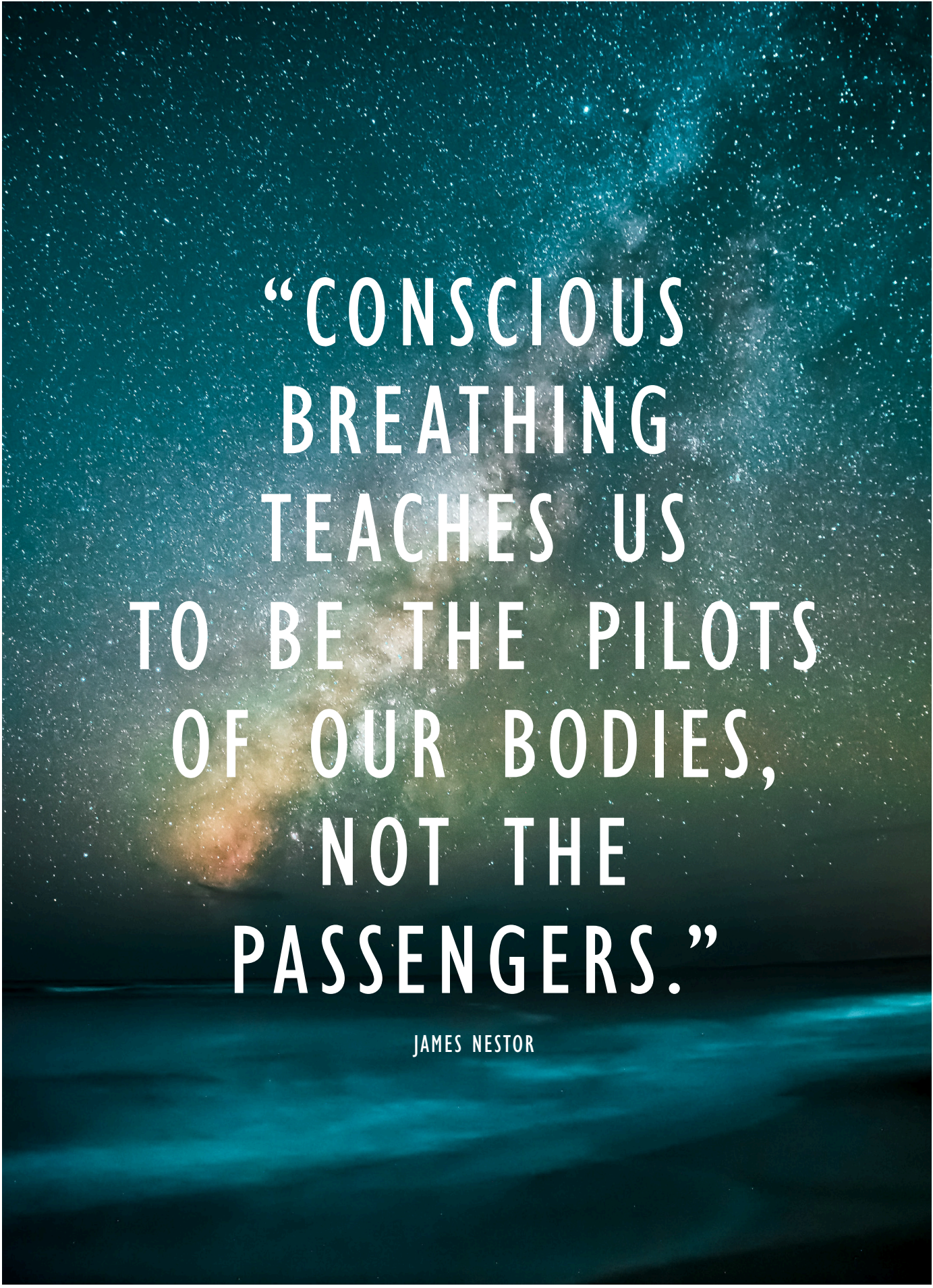
KIETEL JE NERVUS VAGUS EN JE STRESSNIVEAU DAALT À LA MINUTE

MINDER IS MEER

Onze dagelijkse ademhaling is vaak te snel en oppervlakkig, waardoor we teveel CO₂ kwijt raken. Zo hebben we een te laag koolzuurgasgehalte in ons bloed om genoeg zuurstof aan onze cellen te kunnen afgeven. Wanneer onze spieren en organen te weinig zuurstof krijgen, kun je dit merken aan bijvoorbeeld druk op je borst, hartkloppingen, hoofdpijn, een opgejaagd gevoel, slechte concentratie, tintelingen in je vingers of duizeligheid.

Nog een nuttige functie van CO₂ is dat het ontspannend werkt en de luchtwegen opent. Hierdoor kunnen we prettiger ademen en krijgen we het minder snel benauwd. Dit is ook waarom mensen met bijvoorbeeld astmaklachten of hyperventilatie (hyper = te veel, ventilatie = ademen) er goed aan doen hun lichaam te trainen om minder te ademen, waardoor de CO₂-tolerantie omhoog gaat en er minder snel ademnood ontstaat.

Maar ook zonder astma of hyperventilatie ademen de meesten onder ons te veel; minder (leren) ademen is dus hoe dan ook een goed idee. Het zorgt voor een optimale balans van zuurstof en koolzuurgas in je bloed, waarmee je automatisch werkt aan een gezonde werking van alle lichaamsfuncties.



“CONSCIOUS
BREATHING
TEACHES US
TO BE THE PILOTS
OF OUR BODIES,
NOT THE
PASSENGERS.”

JAMES NESTOR

VOOR WIE IS BREATHWORK GESCHIKT?



Hier is eigenlijk maar één antwoord op: voor iedereen. Dat klinkt misschien kort door de bocht, toch is het zo. Een betere gezondheid - fysiek, emotioneel of mentaal - start bij een betere ademhaling. Een goed ademhalingspatroon draagt (onder meer) bij aan:

- Minder stress- en angstgevoelens
- Betere nachtrust en slaapkwaliteit
- Meer rust in je hoofd
- Sterker immuunsysteem
- Betere spijsvertering
- Verlichting van pijn
- Betere concentratie, een scherpere geest
- Meer inspiratie en levensenergie

In het volgende hoofdstuk krijg je drie simpele ademhalingstechnieken aangereikt die je direct kunt toepassen. Snel, veilig en effectief.

Een kleine kanttekening: persoonlijk en professioneel advies is altijd aan te raden. Elk lichaam werkt anders, soms kan een kleine aanpassing op een oefening een groot verschil maken in de werking voor jou. Zeker als je specifieke lichamelijke of emotionele uitdagingen hebt waar je aan wilt werken, laat je dan begeleiden. Zo weet je zeker wat voor jouw situatie de beste aanpak is. Bovendien, ademwerk is geen vervanging voor medische behandeling wanneer je deze nodig hebt. Overleg in dat geval altijd (ook) met je arts.

**“DON'T
UNDERESTIMATE
THE HEALING
POWER
OF BREATH.”**

INFINITE SOURCES

AAN DE SLAG: LET'S BREATHE

Breathwork is een hot topic en je kunt er alle kanten mee op. Ademhalingstechnieken komen in vele soorten en maten, iets wat het lastig kan maken als de materie nieuw voor je is. "Doe mij maar gewoon de beste." kan je denken, maar die vlieger gaat niet op. Elke techniek heeft een ander doel en effect.

Ik kan hier dan ook ingaan op oneindig veel technieken, zoals Wim Hof, Buteyko, holotropic of transformational breathwork (allemaal even fascinerend), maar we gaan het hier simpel houden. Niet beter; niet minder goed, wel simpel. Eenmaal op weg kun je altijd verdieping zoeken in je breathwork-expeditie - dat is alleen maar aan te moedigen. Maar eerst een goed fundament, dat is essentieel.

**SUPERSIMPELE
TECHNIEKEN ALS
EEN TOOLBOX WAAR
JE ELKE DAG UIT
KUNT PUTTEN**



WAT HEB JE NODIG: ENERGIE, BALANS OF RUST

Dit boek biedt een toolbox waar je elke dag uit kunt putten, bestaande uit drie supersimpele technieken die elk vallen onder een categorie: een voor energie, een voor balans en een voor rust. Je kunt het vergelijken met het effect van koffie, water en whiskey*. Koffie pept je op, water zorgt voor balans en whiskey voor ontspanning. Water is altijd een goede keuze, met koffie en whiskey kies je bewust je moment, hier neem je beter ook niet te veel van. De vraag is telkens: wat heb je nodig?

We starten met een goed begin van de dag: koffie. Een heerlijke oppepper voor een stoot energie. Dan gaan we over naar water; in de middag of eigenlijk op elk moment dat je het kunt gebruiken. Zie dit als je basisademhaling, het zorgt voor balans, flexibiliteit en coherentie in je autonome zenuwstelsel. Je lichaam en geest vinden dit heerlijk, zo kunnen ze optimaal functioneren. Vervolgens nemen we na een lange, drukke dag ons welverdiende glas whiskey, voor diepe ontspanning en een heerlijke nachtrust.

* De termen koffie, water en whiskey zijn puur gebruikt om het makkelijk(er) te onthouden, je hoeft het niet per se te drinken of lusten - laat dat gezegd zijn.

KOFFIE: ENERGIZE & RENEW

Bellows breathing
> 30 ademhalingen per minuut

Basisprincipe

Je ademt intenser en sneller dan normaal.

Hoe

De bellows breath is een stimulerende ademhaling. Bellows betekent blaasbalg, je zorgt er dus letterlijk voor dat je een vuurtje aanwakkert in je lijf. Je zit ontspannen rechtop en ademt snel en geforceerd in en uit door je neus, je mond houdt je gesloten. De in- en uitademhalingen zijn even lang, maar doe ze snel, kort en krachtig. Gebruik je middenrif: op de inademing zet buik uit, op de uitademing weer in. Als je nieuw bent met deze oefening, adem tien keer in en uit en neem dan een pauze. Voel het effect, voel de energie - bellows breath is kort maar krachtig! Begin als je er klaar voor bent met een nieuwe ronde. Start met drie rondes van tien ademhalingen. Bouw het op als het goed voor je werkt.

Effect

Door op deze snelle, krachtige manier adem te halen, activeer je het sympathische deel van je zenuwstelsel, je maakt je lichaam klaar voor actie. Het zorgt voor een boost aan energie in je lijf, een kalm hoofd en verbeterde concentratie. Het heeft ook een ontgiftend effect. Bellows breath kan je een duizelig gevoel geven, alsof je een tikje high bent. Schrik niet, kan geen kwaad. Doe het rustig aan wanneer het niet goed voor je voelt. Je hebt uiteindelijk zelf de controle en kunt altijd terugkeren naar een normale ademhaling.

Wanneer

Good morning! Bellows breath zorgt voor een lekkere energieboost en maakt je alert en ready for action, de ochtend (voor je ontbijt) is dus een ideaal moment - het werkt als een dubbele espresso zo goed. Maar ook bijvoorbeeld voordat je gaat sporten kan je zo je lichaam snel in de actiemodus brengen. Net als bij koffie geldt: niet te veel en pas op in de avond. Al is het wel zo dat het voor iedereen nét weer anders werkt, probeer vooral wat het effect bij jou is en laat je adviseren wanneer je twijfelt.

ENERGIE UPREGULATING BREATH



**JE ADEMT
INTENSER EN
SNELLER DAN
NORMAAL**

BALANCING BREATH

BALANCE

**WATER:**
BALANCE & RELAX

Balance breathing

4 tot 6 ademhalingen per minuut

Basisprincipe

Je inademing is gelijk aan je uitademing, in een kalm en rustig tempo.

Hoe

Zit met een rechte rug, ontspannen lichaam en ogen dicht. Je adem is door je neus, in een kalm en gelijkmatig tempo: vijf (à zes) tellen in, vijf tellen uit. Focus je op je adem, laat alle gedachten wegglijden. Geniet van de rust en flow.

Effect

Deze gelijkmatige manier van ademen zorgt ervoor dat je hart en je autonome zenuwstelsel in balans en coherentie komen. Ook al lijkt de oefening misschien saai, je lichaam en geest vinden dit fantastisch. Het is de meest optimale staat waarin je kunt verkeren, alle interne systemen zijn goed op elkaar afgestemd, alles werkt in perfecte samenhang. Dagelijkse oefening pantsert je niet alleen tegen stress, je geeft bovendien je lichaam de kans om zo goed mogelijk zijn (autonome) werk te kunnen doen. Deze oefening werkt wel een paar uur door, zowel op fysiek, mentaal als emotioneel niveau.

Wanneer

Balance breathing is, net als water, altijd een goed idee. Probeer elke dag een momentje voor jezelf te pakken in de middag, gun jezelf die adembreak. Vijf minuten kan al veel positieve (wetenschappelijk bewezen) effecten opleveren. Voelt het goed? Kijk dan of je vaker een adempauze kunt inlassen, de voordelen zullen alleen maar opstapelen. Regelmatige oefening zorgt er bovendien voor dat je lichaam went aan deze natuurlijke manier van ademen, waardoor je dit gedurende de rest van je dag ook eerder (onbewust) geneigd bent te doen. Het is ook een fijne oefening voor innerlijke kalmte in spannende situaties, zoals een belangrijke presentatie of sollicitatiegesprek. Probeer en pluk de vruchten!

**JE INADEMING IS
GELIJK AAN JE
UITADEMING, IN
EEN KALM EN
RUSTIG TEMPO**

DOWNREGULATING BREATH

ONTSPANNING



WHISKEY: DESTRESS & UNWIND

4-8 Downregulating breath
< 3 ademhalingen per minuut

Basisprincipe

Je uitademing is langer dan je inademing, het tempo is kalm.

Hoe

Zit met een rechte rug, of lig languit op de vloer of in bed. Ontspannen lichaam, ogen dicht. De adem verloopt via een 1:2-ratio. Je ademt door je neus in vier tellen in, vervolgens in acht tellen weer uit - dubbel zo lang dus. Je buik zet uit op de inademing en beweegt weer terug op de uitademing. Het kan helpen een hand op je buik te leggen en hier naartoe te ademen. Houd deze ademhaling zo'n vijf minuten aan, je kunt een timer zetten. Is de verhouding vier-acht seconden lastig voor je? Probeer dan eerst eens met drie tellen in, zes tellen uit - Als je de 1:2-ratio maar behoudt. Opbouwen kan altijd.

Effect

Door de vertraagde ademhaling wordt het parasympathisch zenuwstelsel geactiveerd, je lichaam krijgt het signaal dat alles veilig en oké is. De bloeddruk verlaagt, hartslag vertraagt, spieren ontspannen. Zie het als de noodrem bij acute stress of angst of simpelweg als de beste natuurlijke slaap- of kalmeringspil die er is.

Wanneer

De whiskey-oefening is met name geschikt in de avond, het helpt je in slaap te vallen. Langer uitademen ontspant en ontstrest, het maakt je kalm en leegt je hoofd. Je kunt de oefening ook doen op momenten dat je hevige, acute stress of angstgevoelens ervaart. Na een maaltijd is ook een goede optie, dit adem-patroon kan helpen bij de spijsvertering. Je doet deze oefening zittend of liggend, nooit wanneer je staat of alert moet zijn, bijvoorbeeld in het verkeer.

**JE UITADEMING
IS LANGER DAN
JE INADEMING, HET
TEMPO IS KALM**

“DOWN-
REGULATING
THE BREATH
IS A NATURAL
TRANQUILIZER
FOR THE
NERVOUS
SYSTEM.”

DR. ANDREW WEIL

EN NU: WAAR TE BEGINNEN?

Je weet inmiddels wat bewust ademen voor je kan doen. Je hebt de waslijst aan positieve effecten op zowel je lichaam als geest tot je genomen. Klinkt goed? Dan is nu de beurt aan jou.

De uitnodiging is: start klein, start simpel. Dit is ook de reden dat hier 'slechts' drie eenvoudige technieken zijn aangereikt. Doe een koffie-oefening voor energie in de ochtend, een water-oefening voor balans in de middag en een whiskey-oefening voor rust en kalmte voordat je gaat slapen. Daar kan geen slaappil of echt glas whiskey tegenop. Test en ervaar: hoe werkt het voor jou?

Geef jezelf vier weken en las drie keer per dag vijf minuten me-time in. Want dat is het: welverdiende pauze, tijd voor jezelf. Een nieuwe gewoonte moet erin slijten, gun jezelf de tijd. De vruchten pluk je echter al snel, met minimale inspanning. Want wees eerlijk, een kwartiertje per dag moet te doen zijn, toch? Voor je het weet, wil (en kan) je nooit meer anders.



CREËER ROUTINE

Stap één van beter ademen is bewustwording. Let dus op jouw ademhaling tijdens verschillende situaties op de dag. Tijdens meetings en achter je bureau, in de auto of op de fiets, tijdens leuke en minder leuke gesprekken, tijdens Netflix en tijdens de chill... Hoe bewuster je wordt, hoe beter je ademhalingskeuzes kunt maken in het moment. Hier nog een paar tips:

- Kies vaste momenten die voor jou werken en die je vol kunt houden. Een oefening in de ochtend vóór je aan je dag begint, in de middag rondom je lunchbreak en in de avond, als laatste ding voor je gaat slapen.
- Maak tijd vrij in je agenda, plan adembreaks en stel alerts in (doen!).
- Plak briefjes op je computer, koelkast, spiegel of waar je je aandacht ook maar vaak op richt die je helpen bewust te worden - en blijven - van je adem.
- Laat je inspireren: lees artikelen, check Youtube, luister podcasts over het onderwerp, de adem is oprecht fascinerend. Hoe meer inspiratie, hoe meer motivatie.
- Laat je inspireren en begeleiden door een goede ademcoach. Elk mens is anders, elk lichaam werkt anders, persoonlijke begeleiding is altijd nuttig. Bovendien is het de beste stok achter de deur om beter en bewuster te gaan en blijven ademen.

GUN JEZELF ELKE DAG ME-TIME, ALS WELVERDIENDE PAUZE



**“BREATHE.
THEN START YOUR DAY.”**

NIKKI VAN DER VELDEN





TOT SLOT

De adem is de meest veilige, toegankelijke en eenvoudige zelfhulptool die er is, hij is altijd (gratis) bij je en je hebt de teugels zelf in handen. Bovendien zijn de positieve effecten van een gezonde ademhaling wonderbaarlijk groot en wetenschappelijk onderbouwd. Al is je eigen ervaring uiteindelijk natuurlijk het grootste bewijs, dus ga het experiment aan. Je zult jezelf dankbaar zijn, zoveel is zeker.

Dit e-book onthult slechts een tipje van de sluier. De adem heeft nog zoveel meer in petto. Nieuwsgierig hoe breathwork jouw gezondheid en levenskwaliteit kan verbeteren? Kijk op thebreathworkmovement.nl voor meer info en laat je inspireren.

Let's breathe together!

Nikki van derVelden
The Breathwork Movement



BRONNEN

EEN PAAR (VAN VELE) WETENSCHAPPELIJKE ARTIKELEN EN STUDIES OVER DE ADEMHALING

- The Bohr Effect
- Vagus Nerve & diaphragmatic breathing
- The Vagus Nerve is the key to well-being
- How slow breathing induces tranquility
- How Breathing Calms Your Brain, And Other Science-Based Benefits Of Controlled Breathing
- Dysfunctional breathing - a review of the literature and proposal for classification

VOOR OP DE ADEMBOEKENLIJST

- Breath - The New Science of a Lost Art
James Nestor
- Zuurstofwinst (The Oxygen Advantage)
Patrick McKeown
- Gewoon Ademen (Just breathe)
Dan Brulé
- The New Science of Breath
Stephen B. Elliott
- The Healing Power of the Breath
Richard P. Brown & Patricia L. Gerbarg

MEER INSPIRATIE?

Volg het laatste nieuws, onderzoek, tips, tricks, ervaringen en achtergronden op het gebied van ademhaling via www.thebreathworkmovement.nl/magazine.