

Omslagontwerp: Nikki van der Velden

Auteursfoto: Els van den Hoek

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 40831 3

ISBN 978 90 00 39258 2 (e-book)

NUR 860, 450

© 2024 Nikki van der Velden

© 2024, nieuwe editie 2026 Uitgeverij Unieboek |

Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2026

Voor Dimitri

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

INHOUD

There is a breath between
what was
and what will be.
Who we were,
and who we will be.
What we've done,
and what we will do.

Sometimes it's quick and rapid,
sometimes it's slow and raged,
and sometimes it flows
as smooth as honey.

And while we can't change what was,
or predict what will be,
we will always have this breath in between.
We will always have
what is.

—Liz Fair

Voorwoord 9

Inleiding 13

1 Waarom bewust ademen? 27

2 Ademhaling en stress 67

3 Ademhaling en angst 112

4 Ademhaling en chronische pijn 146

5 Ademhaling en emotionele pijn 171

6 Ademhaling en de verbinding met jezelf 215

7 Voordat je vertrekt op ademreis 249

Nawoord 263

Overzicht van de oefeningen 267

Overzicht wetenschappelijke bronnen 271

VOORWOORD

Je leven begint op een inademing, en eindigt op een uitademing. En de hele tijd daartussenin – je gehele leven – ben je afhankelijk van het constante ritme van je adem. Een wonderlijke beweging die je duizenden keren per dag moeiteloos uitvoert, waarbij miljarden deeltjes uit je omgeving worden uitgewisseld met de miljarden cellen van jouw lichaam – en magischerwijs altijd de balans gevonden wordt.

Dit proces voorziet je letterlijk van je levensenergie. Elke gedachte, elk gevoel, elke fysieke sensatie, elke beweging, elke dans, elke lach, elke traan... alles wat je ooit ervaren hebt gebeurde in samenwerking met je adem. Niet alleen als essentiële sleutel voor je energievoorziening, maar ook als middel voor expressie.

Zodra er maar iets verandert in je lichaam regelt je adem volledig automatisch dat je cellen daar de juiste hoeveelheid energie voor hebben. Zodra er maar iets verandert in je staat van mind of emotie, dan zorgt je adem ervoor dat je het bijpassende patroon vindt om die te ondersteunen: een zucht van opluchting, een schaterlach, je adem die even stukt tijdens een spannend moment of een uitbarsting van gejuich wanneer je voetbalteam scoort.

Ook hebben we een natuurlijk vermogen om intuïtief te begrijpen hoe anderen zich voelen op basis van hun adem. Denk maar aan die ene zucht van je partner of een familielid, die je al vertelt of het een gezellig weekend gaat worden.

Nou hoor ik vaak mensen zeggen: ‘Ik kan heel goed ademen, ik doe het al mijn hele leven.’

En dat klopt ook. Want al het bovenstaande kan volledig automatisch geregeld worden door je autonome zenuwstelsel – je ingebouwde automatische piloot. Het is inderdaad mogelijk om je hele leven volledig onbewust en automatisch te ademen.

Maar het is óók mogelijk om je adem bewust waar te nemen en te sturen. En dat is een enorm onderschat vermogen van het mens-zijn: we kunnen kiezen hoe we ademen.

Dus als er iets is dat je duizenden keren per dag doet, dat samenhangt met al je ervaringen, met al je staten van zijn, waar je nooit mee kan stoppen, en wat letterlijk voorziet in je levensenergie... en je kunt daar bewust naar kijken en invloed op hebben...

Zou het dan niet de moeite waard zijn om daar eens voor te gaan zitten?

De afgelopen tien jaar heb ik duizenden mensen begeleid in adem oefeningen. Van grote zalen waar honderden mensen samen ademen, tot diepgaande een-op-eenssessies. Van bijscholingen voor artsen tot seminars voor spirituele zoekers. Ik heb gewerkt met topsporters, leiders van miljoenenbedrijven, speciale eenheden en bekende artiesten om ze te helpen hun prestaties te verbeteren met behulp van adem. En ik werkte met mensen van alle soorten en maten die op zoek waren naar nét een beetje meer ontspanning en bewustzijn.

En keer op keer zag ik weer dat – ongeacht de context, achtergrond of voorkennis – er altijd wel iets was te vinden in de adem waar men voordeel uit kon halen. Niet omdat ik het allemaal zo goed weet, maar omdat mensen zich lijken te herinneren dat ze het zélf juist goed weten, wanneer ze zich weer verbinden met zichzelf. En dat is wat de adem ons kan bieden.

De kracht zit ’m altijd in de eenvoud: het simpele vermogen om waar te nemen hoe je je voelt, en vervolgens een bewuste keuze te maken om jezelf te geven wat je nodig hebt.

Een kleine adempauze voordat je de chaos van de dag in gaat, een oefening om je focus terug te pakken op een hectische middag op het werk, een manier om ontspanning te vinden na een stressvolle dag, een momentje om je emotie te doorvoelen voordat je weer uit je slof schiet. Supersimpel, en altijd (en gratis) tot jouw beschikking.

We leven in een fantastische tijd om met de adem aan de slag te gaan. Niet alleen hebben we toegang tot eeuwenoude methoden die de tand des tijds hebben doorstaan, we hebben ook toegang tot een waanzinnige kennis over fysiologie en theoretische onderbouwing daarvan dankzij de wetenschap. En het leuke is: de mensen die eeuwen geleden hun leven lang in een grot zaten te mediteren, en de mensen die nu in een laboratorium onderzoek doen, komen voor een groot deel tot dezelfde conclusies rondom adem. Je kunt de adem voelen én begrijpen, je kunt hem ervaren én uitleggen. Daarom begin ik al mijn lezingen en workshops met het statement: ‘Geloof niks van wat ik zeg.’ Je kunt namelijk zelf testen, toepassen en uitvinden wat het voor jou kan doen.

Aan de ene kant hebben we een wereld vol stress en onzekerheid, en tegelijkertijd heb je een ingebouwd middel in je eigen lichaam dat je kan helpen om daarmee om te gaan. Dit is een ontdekking die steeds meer mensen doen, waardoor de populariteit van bewust ademwerk enorm is gestegen. En – hoe toegankelijk adem ook is – hoe meer mensen deze toepassen, hoe belangrijker het is dat we er verantwoordelijk en voorzichtig mee omgaan, en dat we goed begrijpen waar we mee bezig zijn.

En dat vind ik zo mooi aan de missie van Nikki. Toen ze in 2020 voor het eerst in een van mijn opleidingsretreats kwam, was ze net begonnen met haar reis in de wereld van de adem. Ondanks haar lage energieniveau (vanwege haar herstellende hersenschudding) zat ze op de voorste rij, vol met vragen. En ze is nooit gestopt met vragen stellen. Sindsdien heb ik haar zien opbloeien tot de grootste adementhousiasteling die ik in de af-

gelopen tien jaar tegenkwam. Ik kan me niet voorstellen dat er iemand in Nederland te vinden is die zoveel ademretreats en opleidingen heeft weten bij te wonen, of die zoveel mensen in het veld heeft weten te verbinden.

Net als ik claimt ze niet dat ze alles begrijpt, alles weet of overal een ademoplossing voor heeft. Het is juist haar nederigheid ten opzichte van de magie van de adem die haar in staat stelt om zo open en dienstbaar te zijn. Dus laat je inspireren door haar ervaring en kennis, en gebruik het vooral om – net als Nikki zelf – jouw eigen pad met jouw eigen adem vol nieuwsgierigheid te bewandelen.

Kasper van der Meulen

INLEIDING

Waar Kasper zijn voorwoord mee begon, vind ik zoiets moois om bij stil te staan: je begint je leven op een inademing en je eindigt je leven op een uitademing. En in al die mooie, intense, complexe, pijnlijke, heerlijke, bijzondere tijd daartussen, bij alles wat je in je leven meemaakt, bij alles wat je doet, bij alles wat je voelt, bij iedereen die je ontmoet, is je adem er altijd bij. Als een bondgenoot, die altijd aan je zijde staat, de rode draad door je leven.

Je adem is ook altijd in beweging. Ja, je ademt in en uit, maar ook het tempo, de diepte, de intensiteit en de souplesse van je ademhaling veranderen continu. De manier waarop je ademt is afhankelijk van hoe jouw leven er op dat moment uitziet en hoe je je voelt, maar ook van wat je eerder in je leven hebt meegeemaakt en hoe je hierop reageert. Alles wat je denkt, doet en voelt heeft een bepaalde invloed op je ademhaling, en de manier waarop je ademt heeft omgekeerd ook een enorme invloed op jouw ervaring van het leven. Met name dat laatste is een interessant gegeven. Want hoe graag je uitdagingen als pijn, piekergedachten, stress, angsten, onzekerheid, ziektes, gebroken harten, ruizes of de dood van een dierbare ook wilt voorkomen of omzeilen, je hebt het niet in de hand. ‘Life is what happens when you’re busy making other plans,’ zei John Lennon. En ja, dat is zo. Maar... toch ook weer niet. Het leven overkomt je, maar de manier waarop je omgaat met de dingen die je overkomen, is iets waar je wel degelijk invloed op hebt. De manier waarop je met je lichaam en

je gezondheid omgaat ook. Je hebt hierover meer controle dan je denkt.

De ademhaling als 'tool', als hulpmiddel, voor een zo fijn, bewust en gezond mogelijk leven wordt nog lang niet door iedereen gekend dan wel onderkend. Maar als je erachter komt (ervaart) hoe krachtig, veelzijdig en essentieel het bewust gebruiken van je adem is, zul je er nooit meer over twifelen. De manier waarop je ademt, is de manier waarop je leeft. Het is de brandstof voor al je lichamelijke, mentale en emotionele processen. De adem is de basis van jouw bestaan.

WAT IS 'ADEMWERK'?

Je zult tijdens het lezen van dit boek regelmatig het woord 'ademwerk' voorbij zien komen. Het is dus goed eerst stil te staan bij deze term. Het woord staat immers nog niet in de Dikke van Dale, maar dat is – als je het mij vraagt – slechts een kwestie van tijd.

Ademwerk

Het bewust beïnvloeden of sturen van je anders spontane en onbewuste ademhaling om zo doelbewust bepaalde processen in lichaam en geest te beïnvloeden.

Bij ademwerk ga je bewust iets dóén met je adem, en altijd met een bepaald dóél. Ademwerk is in feite een verzamelterm, bestaande uit alle technieken, methoden en oefeningen die gericht zijn op het beïnvloeden van je ademhaling. Het is daarmee een heel brede term, want met je adem kun je alle kanten op. Van traag en kalmerend ademen voor stressvermindering en betere nachten, via krachtig en stimulerend ademen voor meer pit en energie, naar heel licht en spaarzaam ademen voor gezondheids-optimalisatie en een beter uithoudingsvermogen, tot transformatief en bewustzijnsverruimend ademen voor het doorbreken van ingesleten denk- en emotiepatronen. En dan is er nog van al-

les tussenin. Wat je doel ook is en wat je ook wilt veranderen in je leven: ademwerk kan je hier altijd bij ondersteunen.

Maar de keuze is dus reuze en er bestaan oneindig veel verschillende ademmethoden en -technieken, die allemaal hun eigen rationale, aanvliegroute en effecten hebben. De ene is niet beter dan de andere, en de ene sluit de andere ook niet uit. De exacte uitwerking verschilt bovendien van mens tot mens en van dag tot dag. Hoe jij reageert op ademwerk en welk type ademwerk voor jou geschikt is (en welk niet), is altijd afhankelijk van de staat van jouw zenuwstelsel en jouw fysieke, emotionele en mentale welzijn én van jouw behoeften op dat betreffende moment.

Het beoefenen van ademwerk kan grote heling op gang brengen, op zowel lichamelijk, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Wie je ook bent, wat je achtergrond ook is. Maar, dat kan alleen als het op een goede en veilige manier wordt toegepast. Dat is altijd een persoonlijk verhaal: niet alle vormen van ademwerk zijn voor elk lijf en op elk moment geschikt, en het is te allen tijde belangrijk dat je goed weet wat je doet, waarom je het doet, en dat je het beoefent op een verantwoorde manier. Wat dit precies inhoudt en hoe je dit voor jezelf kunt toetsen, ontdek je gaandeweg het lezen van dit boek.

Door dagelijks bewuster te ademen en met ademwerk aan de slag te gaan, krijg je een kans de kwaliteit van je leven vooruit te stuwten. Of dat nu is om meer ontspanning te vinden, om beter met angstgedachten te kunnen omgaan, om meer te leven vanuit je hart of om chronische kwalen te verjagen: ademwerk kan je erbij helpen. Wat echter niet vaak genoeg benadrukt kan worden: ademwerk is in geen geval een vervanging voor therapie, medisch advies van een huisarts of een andere gekwalificeerde arts, een medisch of psychiatrisch onderzoek of een medische behandeling. De adem is ook niet hét antwoord op alle kwalen en ziektebeelden, laat dat duidelijk zijn. Al kan bewust ademen wel altijd preventief en/of ondersteunend werken, want: hoe gezonder je

ademt, hoe beter je lichaam wordt ondersteund in zijn zelfherstellend vermogen (hoe dit precies werkt, lees je gaandeweg). Als je geïnteresseerd bent in het ontdekken van ademwerk, neem dan zelf verantwoordelijkheid voor het verzamelen van de juiste kennis, het vinden van de juiste begeleiding en het raadplegen van de juiste medische of psychiatrische ondersteuning, mocht dit in jouw geval nodig zijn. Dit boek helpt je op weg door je uit te leggen waarom ademwerk in bepaalde situaties geschikt kan zijn, en waarom soms ook niet, en legt je uit waar je op wilt letten zodat je op de best mogelijke manier voor jezelf en jouw gezondheid kunt zorgdragen.

Dat gezegd hebbende, ademwerk is er om je leven te verrijken. Dit boek laat je zien wat er allemaal mogelijk is door bewust te ademen en hoe je het kunt inzetten om een fijner leven voor jezelf te creëren, met een vitaler lichaam, een kalmer hoofd en een open hart. Je adem heeft er alles voor in huis.

HOE IK MET ADEMWERK IN AANRAKING KWAM

Ik ben gezegend (en gedoemd) met een denkend brein zoals velen van ons hebben: overactief, hyperanalytisch en altijd druk met alles willen snappen, weten, sturen, controleren, doorgronden en verklaren. Daar hoef ik niets voor te doen, het gaat vanzelf, want tja, zet dat brein maar eens uit. Maar toen ik op mijn 37ste voor het eerst met ademwerk in aanraking kwam, tijdens een druiligere ochtend in een yogaschool waar ik nietsvermoedend kennismaakte met een transformatieve ademhalingstechniek, anders dan alles wat ik tot dan toe kende uit al mijn eerdere yoga- en meditatie-ervaringen, werd mijn rationele denken voor het eerst in mijn leven naar een ver vakantieoord gestuurd. Mijn brein deed even niet meer mee, waardoor er ruimte kwam voor een ander soort ervaring. Niet vanuit het hoofd, maar vanuit gevoel. Niet vanuit een denk-weten, maar vanuit een innerlijk weten. En dit bleek vele malen krachtiger dan welke denkkraft dan ook.

Het begon allemaal op een zomerse vrijdagmiddag zo'n vijf maanden voor deze bewuste ochtend, toen ik een drankje ging doen op het kantoor van een vriendin alvorens verder de stad in te trekken. Ze werkte op een klein reclamebureau dat kantoor hield in een souterrain van een typisch Amsterdams grachtenpand: mooi maar onhandig, met een laag plafond waarbij ze eigenlijk wat waarschuwbordjes en een stootrand hadden moeten ophangen. Maar dat was niet het geval, dus maakte ik op weg naar buiten een keiharde kopstoot. Meteen wist ik dat het niet goed was, ook al raakte ik niet buiten bewustzijn, en was er, behalve een bult, geen schade te zien.

De huisarts, die ik na een weekend voornamelijk horizontaal door te hebben gebracht bezocht, vertelde me dat het waarschijnlijk een lichte hersenschudding was, dat het niet veel kwaad kon en dat herstel één tot maximaal een paar weken zou duren. Goed slapen, plat liggen, rustig aan doen en het lichaam zet zichzelf vanzelf weer op de rit. Dat is althans de bedoeling, zo verloopt herstel volgens de boekjes. Maar die herstellvlieger ging bij mij niet op. Mijn hoofdpijn, overprikkeling en algehele misère werden met de dag alleen maar erger. Ik probeerde te werken, maar de letters dansten over mijn scherm. Ik probeerde te slapen, maar lag met pijn en zorgen naar het plafond te staren. Ik probeerde te vertrouwen op een goede afloop, maar werd met de dag wanhopiger.

Wanneer de klachten als gevolg van een hersenschudding langer dan drie maanden aanhouden, heet het geen hersenschudding meer, maar post-commotioneel syndroom (PCS): een complex fenomeen waar nog niet echt goede en bruikbare antwoorden op zijn gevonden. Er is geen stappenplan, methode of wonderpil om ervanaf te komen, waardoor iedereen die het overkomt zijn of haar eigen weg moet uitpluizen. Het is een zoektocht die ingewikkeld, frustrerend, beangstigend en bovendien kostbaar is – iets waar je sowieso al radeloos van wordt. De weg naar herstel blijkt ook nog eens voor iedereen anders te verlopen, waardoor de

schaarse succesverhalen niet op jouw situatie te copy-pasten zijn, en velen onnodig lang (soms wel voor altijd) met klachten blijven rondlopen.

In mijn geval begon de zoektocht bij de huisarts, die mij na vele herhaalde maar mislukte pogingen tot geruststelling ('gewoon rust houden, het komt vanzelf goed') toch een doorverwijzing gaf naar de neuroloog. Het zekere voor het onzekere, stel dat er toch iets mis was vanbinnen? De neuroloog kon echter niets afwijkends ontdekken, en ik stond al snel weer op straat. Gefrustreerd, boos en bang. Ik voelde me ongehoord. En ik snapte het gewoon niet. Hoe kon er nu niets mis zijn in mijn hoofd, terwijl ik toch echt met helse pijnen leefde, amper sliep en alles me bakken energie kostte? Ik was inmiddels tot niets meer in staat: niet werken, geen vrienden zien, geen schermen kijken, zelfs een telefoontje plegen was al te veel. Dan moest er toch wel een defect zijn? Maar nee, 'helaas'. Een verlossend antwoord kreeg ik niet. Een vooruitzicht ook niet. 'Gewoon rustig aan doen mevrouw.'

'Heb je niet gewoon een burn-out?' vroeg de huisarts toen ik voor de zoveelste keer aan haar *desk* aanschoof. Als de neuroloog niets opmerkelijks had gezien, dan moest het wel 'tussen mijn oren zitten', toch? Dit was wel het laatste wat ik op dat moment wilde horen. Was ze vergeten dat ik toch echt met mijn hoofd tegen een muur aan was geknald? Daar krijg je hersenschuddingen van, toch geen burn-outs? Maar toch zorgde deze uitspraak ook voor twijfel. Stress had ik zeker. Na de klap heb ik nog drie maanden op mijn tandvlees doorgewerkt voordat ik definitief omviel, ondanks dat elke draaiende letter op mijn scherm er een te veel was. Alsof mijn interne trechter continu overliep, ik kon geen enkele prikkel meer verwerken en alles in mijn lichaam schreeuwde: 'Dit gaat niet!' Maar ik wist simpelweg niet hoe het anders moest, dus bleef ik doorgaan. Totdat mijn lichaam de handdoek in de ring gooide en ik tot volledige instorting kwam.

Het was nu alleen nog ik en de hersenschudding, die me met de dag meer in haar greep had. En toch wist ik toen al, ergens

diep vanbinnen, hoe complex en uitzichtloos die periode ook was, dat dit niet het einde van mijn levensverhaal kon zijn. Dat ik niet tot mijn tachtigste als een kasplantje chronisch overprikkeld en verkrampd thuis zou blijven zitten. Dat deze volledige ineenstorting mij niet voor niets overkwam.

OP ONTDEKKINGSTOCHT IN MEZELF

Nu mijn lichaam, werk en sociale leven een absoluut nulpunt hadden bereikt, had ik ruimschoots de tijd om me met niets anders bezig te houden dan met mezelf. En dan met name met mijn binnenwereld en de werking van mijn brein, want als niemand in de buitenwereld mij kon helpen, moest (en zou) ik het antwoord dan maar zelf gaan vinden. Ik luisterde (want lezen lukte niet) oneindig veel boeken en podcasts over het brein, zelfontwikkeling en zelfheling. Het mooie was dat ik ook meteen alles op mezelf kon toepassen, dag en nacht. Dus mijn tijd thuis veranderde in een grote solo-retraite waar ik tot de dag van vandaag profijt van heb. Zoveel tijd voor jezelf krijg je nooit, dus probeerde ik er, binnen de beperkte mogelijkheden, optimaal gebruik van te maken.

Mijn dagen bestonden uit eindeloos mediteren. Alle *binaural beats* van YouTube afluisteren. Craniosacrale behandelingen. Acupunctuursessies. Bosbaden. TRE. EFT. ACT.* Affirmeren. Manifesteren. Reiki. *Pranic healings*. Kundalini-yogasessies. Magnesiumbaden. Wietolie onder m'n tong... Verzin het, ik heb alles wat ik op het www kon vinden uitgeprobeerd op m'n eigen lijf. Alles voor het herstel van mijn gezondheid en een verlossend antwoord op deze toestand.

Een van de dingen die ik vóór de hersenschudding al deed, en in deze periode helemaal mijn dagelijkse houvast werd, was yo-

* TRE: Tension & Trauma Releasing Exercises. EFT: Emotional Freedom Techniques. ACT: Acceptance and Commitment Therapy