

DAN BRULÉ

gewoon
**adem
halen**

**VERHOOG JE
PRODUCTIVITEIT,
VERMINDER
STRESS EN
ANGST,
EN VIND DE
WEG NAAR
EEN MINDFUL
LEVEN**

VOORWOORD TONY ROBBINS

Inhoud

Voorwoord van Tony Robbins

Inleiding: DE LEVENSADEM

1 DE KRACHT VAN ADEMBEHEERSING

Wat is ademwerk?

Adembewustzijn: de adem zijn

Bewust ademhalen: de adem doen

Drie convergentiepunten in ademwerk

2 ADEMEN OM JE LICHAAM TE TRANSFORMEREN

Wat ademwerk voor je lichaam doet

Je hartslag en levensverwachting

De Iceman: een energie- en immuunboost

De supermens: de adem inhouden en PTSS

De Buteykomethode: astma, allergieën en meer

Hoe te ontgiften met ademwerk

De neus weet het!

Gaap je een weg naar een betere gezondheid

Dagelijkse ademhaling

3 ADEMEN OM JE DENKEN TE TRANSFORMEREN

Loslaten van levensbeperkende gedachten

Stress wegademen

Ademwerk in de wereld van de krijgsmacht

Verhoog je creativiteit

Dagelijkse ademhaling

4 ADEMEN OM JE GEEST TE TRANSFORMEREN

Verdiep je beoefening van adembewustzijn

Spirituele ademhaling

Ademen met Ram Dass

Wek je intuïtie

Spirituele energie in ademwerk

De dimensie van liefde

Dagelijkse ademhaling

5 SUCCES ADEMEN IN LEVEN, LIEFDE, ZAKEN EN WAT ER BOVENUIT STIJGT

Ademen op de symfonie van het leven

De sleutel tot ultieme transformatie

Levensbeginselen als gids

6 ADEMBEHEERSING – EEN UITDAGING IN 21 DAGEN

Nawoord

Dankwoord

Aanvullend bronnenmateriaal

Noten

Voorwoord van Tony Robbins

M

Mijn leven heb ik gewijd aan het helpen van anderen om hun hoogste potentieel te verwezenlijken en van een geweldige levenskwaliteit te genieten. En steeds wanneer er een leraar in mijn leven komt die me iets leert dat mijn eigen ervaringen overstijgt, moet ik dat met anderen delen.

Datzelfde geldt voor Dan Brulé, ademmeester en wereldleraar van zijn adembeheersingsprogramma. Dans programma kan je helpen je prestaties te maximaliseren, stress te verminderen, je levensduur te verlengen, gezondheid te optimaliseren en uiteindelijk je leven te transformeren. Brulé staat bekend als 'de Bruce Lee van de ademhaling', omdat hij het beste van elke leer en school die hij onderzocht heeft, heeft bewaard en samengebracht, en vanwege zijn vakkundigheid, meesterschap en toewijding met betrekking tot de kunst en de wetenschap van ademwerk. Hij heeft tienduizenden mensen over de hele wereld, waaronder bobo's in de zakenwereld, Navy SEALs, atleten, mensen uit de gezondheidszorg en gewone geïnteresseerden, geleerd hoe ze hun gezondheid en prestaties kunnen verbeteren. Dan Brulé kent de ademtechnieken die in

vroeger dagen werden beoefend en onderwezen door yogi's en verlichte mystici, door topatleten en krijgers, en door de modernste neurowetenschappers. Het belangrijkste is dat hij weet welke technieken zich hebben bewezen. Wist je dat zeventig procent van de toxines in ons lichaam door onze longen wordt verwijderd? Stel je eens voor: als we gestrest zijn, wat doen we dan? Diep of oppervlakkig ademen? Je staat ervan te kijken hoe vaak we onze adem inhouden – bedenk wat dat met je lichaam en je geest doet! En wat zonde van zo'n natuurlijke hulpbron!

Verspil die kracht niet. Wees je ervan bewust. Door je ademhaling bewust te gaan beheersen, kun je beter gebruikmaken van je denken, je energie en je lichaam.

Mensen vragen me steeds: 'Wat is het geheim van resultaat bereiken? Het geheim van blijvende verandering?' Mijn antwoord is dat je jezelf moet gaan trainen om een meester te worden. Om waar dan ook een meester in te worden, heb je doorzettingsvermogen nodig, betrokkenheid en aandacht. En dat is wat dit boek je biedt: de instrumenten, technieken en oefeningen om je te leren, je te begeleiden en je te helpen blijvend verandering te brengen in de kwaliteit van je leven.

Het vergt 110 procent betrokkenheid om het niveau van adembeheersing te halen dat Dan door tientallen jaren van studie, onderzoek en beoefening bereikt heeft. Gewoon Ademhalen is zijn ultieme handboek, zijn testament, waarin hij onthult hoe je, als je eenmaal aandacht schenkt aan je ademhaling en haar ware kracht kunt beheersen, meester zult zijn van je leven en dat wat je bereikt. Dit boek zal je laten zien hoe dat moet. Als je uit bent op duurzame verandering, ben je aan jezelf verplicht om, met dit boek in handen, meteen te beginnen met het beheersen van je ademhaling.

– Tony Robbins, 2016

Inleiding: DE LEVENSADEM

*Ik moet blijven ademen. Er mee stoppen zou
mijn slechtste zakelijke beslissing ooit zijn.*

— STEVE MARTIN

Dit boek laat je kennismaken met ademwerk, een nieuwe en revolutionaire benadering van zelfverbetering en zelfheling. Het laat je zien hoe je door adem te halen topprestaties kunt leveren, optimale gezondheid verkrijgt en je hoogste potentieel kunt bereiken. De oefeningen, technieken, meditaties en verhalen in dit boek zijn bedoeld om je te onderrichten en te inspireren, en om dezelfde bijzondere kennis, vaardigheden en hogere bewustzijnsstaten voor jou toegankelijk te maken die ooit slechts – na jaren van training – bereikt werden door de grote meesters, mystici, yogi's, heiligen, goeroes, uitzonderlijke atleten en oorlogshelden uit de oudheid. Ik heb mijn jaren van oefenen ingedikt tot dit grondige handboek om je de kennis te bieden die je nodig hebt om de enorme voordelen van ademwerk meteen te ervaren. Ik maak je ook deelgenoot van de recentste doorbraken en de beste oefeningen die er op dit moment zijn. Wanneer ademwerk nieuw voor je is, kan ik je leerproces verkorten, je heel veel tijd en energie besparen en je helpen om de beste basis te leggen voor een krachtige toepassing. Wanneer je al een tijdje oefent, of zelf een professionele

ademwerker bent, kan ik je helpen je beoefening te verdiepen en te verbreden en zodanig bijdragen aan je kennis en vaardigheden dat je je leven en werk op een hoger plan kunt brengen.

De technieken in dit boek zijn dezelfde als die welke ik – sinds ik in 1970 dit pad ben ingeslagen – in meer dan vijftig landen aan meer dan honderdduizend mensen heb doorgegeven: uitblinkers, levenscoaches, fitnessstrainers, psychotherapeuten, militairen, zowel in actieve dienst als gepensioneerd, leidinggevendenden uit het bedrijfsleven, olympische atleten, de beste vechtsporters, holistische genezers, spirituele leraren en zoekers.

Hier volgen een paar getuigenissen van mijn cliënten en studenten:

Dan begeleidde me laagje voor laagje door de opgebouwde weerstand in mijn lichaam, wat een overweldigend diepgaande, vredige gewaarwording met zich meebracht; een tegenwoordigheid van geest, lichaam en ziel.

Een enorme uitbarsting van energie! Ik voelde de energie overal in mijn lichaam. Geweldig! Ik voelde zo'n diepe ontspanning en heldere energie... zoveel levendigheid. De 'circulaire ademhaling' en 'loslatende ademhaling' hebben me bevrijd!

Het is verbijsterend hoeveel verschil het gedurende de dag een paar minuten contact maken met de ademhaling oplevert. De 'teugje-teugje-teugje-POEF'- en 'zucht'-methode die je me leerde om door blokkades heen te breken, helpen ontzettend goed.

Fantastisch! Het lukte me los te komen van negatieve gedachten en emoties, en om oude trauma's te verwerken.

Ik had al wat ervaring met bewust ademhalen en sta versteld over het transformerende effect ervan.

Net als mijn cliënten en studenten zal ook jij merken hoe diepgaand ademhaling je leven kan veranderen en tot daadwerkelijke transformaties kan leiden. De manier waarop we ademen in reactie op pijn en genot, op stress en verandering, kan al het verschil in de wereld maken als het gaat om onze gezondheid en ons welzijn, onze prestaties thuis en op het werk, en om de mensen om wie we geven.

De ademhaling is het enige systeem dat zowel automatisch is, als onder onze controle valt. Dat is geen foutje van de natuur, geen toeval – het is een uitnodiging, een kans om bewust deel te nemen aan onze eigen natuur en evolutie. In de manier waarop je ademt zijn er details die je waarschijnlijk nooit nader hebt bekeken of onderzocht, en deze details zijn als poorten die kunnen leiden naar nieuwe en bijzondere talenten. Het gaat erom dat ademwerk je kan helpen met het ontwikkelen van vaardigheden die je helpen topprestaties te leveren en elk aspect van je leven te verbeteren.

De grote meesters van alle spirituele disciplines kennen het belang van de ademhaling; ze gebruiken het als voorbereiding, om te herstellen en om door moeilijke momenten en kritieke situaties heen te laveren. Uitblinkers hebben vaak een dagelijkse ademroutine, doen hun eigen ademrituelen. Het is een van de geheimen die hen doen excelleren en die hun niveau op peil houden. En deze geheime bron kost niets! Je hebt de waardevolste natuurlijke bron zo voor het grijpen.

Het wordt tijd dat mensen uit alle geledingen van de samenleving de kracht en het potentieel van ademwerk ontdekken, onderzoeken en ontwikkelen. Want we hebben allemaal energie nodig en we hebben allemaal te maken met een of andere vorm van stress en druk, pijn en vermoeidheid. De conflicten en chaos van onze huidige haastige levens kunnen heel uitdagend en zelfs overweldigend zijn. En een overwinning in de bestuurskamer kan net zo belangrijk zijn als een overwinning in het strijdperk of op het speelveld. Zelfvertrou-

wen, focus, helderheid, energie en kalmtte zijn wat we nodig hebben in ons dagelijks leven.

Ademwerk brengt al deze voordelen met zich mee en meer nog: het belooft je meesterschap over jezelf en een getransformeerd leven.

Wat je kunt verwachten?

In dit boek zal ik je verscheidene adem oefeningen leren, technieken en meditaties die ik heb bestudeerd, beoefend en beproefd, en waarvan ik weet dat ze elk niveau van je wezen zullen verbeteren en versterken.

Ik heb de hoofdstukken ondergebracht in drie hoofd-categorieën: lichaam, denken en geest. Als je de behoefte voelt om je op een bepaald onderwerp of een bepaalde situatie te richten, kun je meteen een specifieke oefening zoeken.

Ieder hoofdstuk bevat waargebeurde verhalen van gedreven ademwerkers, inclusief ervaringen uit mijn eigen leven. Adem Nu-stukjes gidsen je door specifieke ademtechnieken en elk hoofdstuk eindigt met een reeks eenvoudige dagelijkse adem oefeningen. Of je nu in de rij staat in de supermarkt of vastzit in het verkeer, of je je nu verscheurd, gestrest, ongeïnspireerd of ongemotiveerd voelt, deze snelle maar effectieve ademmomenten zullen wonderen verrichten gedurende je dag.

Terwijl je de ademtechnieken in dit boek uitprobeert en ervaart, zul je al snel merken dat een specifieke adem oefening, bijvoorbeeld om fysieke spanning te verminderen, onvermijdelijk ook je denken en zelfs je geest positief beïnvloedt. Bedenk dat ademwerk uiteindelijk een levensproces is dat alle delen van jezelf verbindt en verbetert.

Als laatste stel ik voor dat je begint met een persoonlijk ademdagboek. Schrijf op wat je leert. Noteer je favoriete technieken en houd bij wat je ervaart en wat je resultaten zijn. Dit is een effectieve manier om te zien wat werkt en wat niet, en het dagboek zal vooral behulpzaam zijn bij de adembeheersingsuitdaging van 21 dagen in hoofdstuk 6.

1

DE KRACHT VAN ADEMBEHEERSING

*Want adem is leven, en als je goed ademt,
is je een lang leven beschoren op aarde.*

- SANSKRIET GEZEGDE

Laat me vertellen hoe ik ‘ontwaakte’ tot ademen. Ik zat in de eerste klas op een katholieke lagere school in New Bedford, Massachusetts. De pastoor van onze kerk bracht die vrijdagochtend zijn eerste wekelijkse bezoekje aan onze klas. We keken allemaal vol ontzag naar de streng ogende oude man, die een lang, zwart gewaad droeg met een helderrode cape eroverheen. In zijn handen hield hij een in leer gebonden Bijbel met goudomrande bladzijden. We knepen hem allemaal, want we wisten niet beter of God kon ons dood neer laten vallen als we niet luisterden en stout waren. (Ja, ik ben een herstellende ‘kathoholist’.)

Afwisselend in het Frans en Engels sprak hij over de hemel. Dat was fijn. En hij sprak over de hel – bepaald niet fijn. Hij vertelde ons hoe we, als we niet heel erg voorzichtig waren en als we niet precies deden wat ons werd opgedragen, allemaal op die gruwelijke plek terecht zouden komen! Vervolgens

las hij ons voor uit het boek Genesis en vertelde ons hoe ‘de Here God de mens uit het stof van de aardbodem vormde en de levensadem in zijn neus blies; alzo werd de mens tot een levend wezen’.

Zeggen dat deze woorden indruk op me maakten zou een enorm understatement zijn. Ik was diep geraakt! Ik voelde een oncontroleerbare en onvoorstelbare opwinding bij de gedachte dat God in me ademde. Het was het wonderbaarlijkste dat ik ooit gehoord had en ik begreep gewoon niet waarom er verder niemand zo opgewonden over was als ik. Ik kon niet stil blijven zitten. Ik kon niet ophouden met praten. Ik denk dat ik in een staat van vervoering verkeerde. Ik weet dat ik te druk werd en vermoed dat ik de rust in de klas verstoorde, want ik herinner me de handen van de pastoor op mijn schouders die me dwongen weer te gaan zitten.

Dankzij hem, of wellicht zijns ondanks, was iets in mij definitief ontwaakt op die dag. Ik voelde dat er iets magisch, iets mysterieus, iets moois en prachtigs aan ademen kleefde, en geen schuld, angst, schaamte of overredingskracht zou dit kunnen veranderen of ongedaan maken. Dit was de vonk die een vuur in me deed ontbranden, en tot vandaag ben ik totaal gefascineerd – meer dan ooit zelfs – door de adem en ademhaling, en door de kracht en het potentieel van ademwerk.

Vanaf dat moment van inzicht heeft mijn persoonlijke pad van ademwerk me meegevoerd op een ongelooflijk avontuur; van een röntgentechnologieprogramma in Boston naar de US Navy tijdens de Vietnam oorlog als onafhankelijke hospik, diepzeeduiker en reddingswerker. Ik gaf onderricht in CPR aan EHBO-instructeurs, EMT's en andere spoedeisende hulpverleners; ontwikkelde het eerste stress-en-hoe-ermee-om-te-gaan programma voor het Rode Kruis en ontwikkelde voor Lesley University in Cambridge een masterprogramma dat ‘De Adem als een Instrument voor Gezondheid, Groei en Verandering’ heette.