

Ontdek
de
kracht
van



ademen

Een praktische
introductie in
ademwerk



Mr. Breath



Mr. Breath

Ontdek
de
kracht
van
ademen

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	15
<u>1</u> Ademhaling: de basis van het leven	21
<u>2</u> Burn-out in een snelle tijd	53
<u>3</u> De fysiologie van ademen	85
<u>4</u> Een andere kijk op ademen	105
<u>5</u> De vele voordelen van bewust ademen	141
<u>6</u> Doe het zelf: toolbox en 7 wekenschema	165
Belangrijkste literatuur	189



1

ADEMHALING: DE BASIS VAN HET LEVEN

Het is een klassieker die we allemaal kennen: we nemen de eerste ademteug bij onze geboorte en we blazen onze laatste adem uit bij ons overlijden. Ademhalen is van levensbelang. Zodra we geboren zijn, treedt een moeiteloze ademhaling in werking. We zijn nog helemaal nieuw en vrij en zo ademen we ook. Ademhalen gaat (nog) volledig vanzelf.

Ademhaling is misschien wel het belangrijkste lichaamsproces dat we zowel bewust als onbewust kunnen doen. We ademen met ons lijf. Ademen heeft zijn weerslag op hoe we denken en voelen, op wie we zijn. We ademen de lucht van buiten naar binnen. Als we de verbinding met de ademhaling verliezen of slechts oppervlakkig ademen, dan verliezen we de verbinding met het leven. Je ademt zoals je leeft, of je leeft zoals je ademt. Adem je vrij en ontspannen, dan geldt dat ook voor hoe je in het leven staat.

Ademhalen doen we dus ons leven lang, en tussendoor ademen we hooguit een paar minuten niet. Ademhalen gaat altijd door zonder dat we eraan denken. Het gaat moeiteloos, overdag en 's nachts, en dat is maar goed ook. Tijdens het eten, tijdens het bellen, tijdens het schrijven van dit boek – de ademhaling is er altijd. Sterker nog, de meeste tijd letten we er helemaal niet op. Slechts incidenteel zijn we met onze aandacht bij de ademhaling. Dat is best opmerkelijk als je nadenkt over het aantal keren dat je tijdens je leven ademhaalt. Per minuut haal je tussen de 6 en 16 keer adem. Als je uitgaat van 12 keer per minuut, haal je per etmaal ruim 17.000 keer adem. Per jaar zijn dat ruim 6 miljoen ademhalingen. Als je 80 jaar wordt, haal je tijdens je leven ongeveer een half miljard keer adem.

Een mooie manier van verwoorden wat ademen betekent – zonder daar verder religieuze bedoelingen bij te hebben – is dat God de mens schiep uit stof en dat de ademhaling ervoor zorgde dat het stof tot leven kwam. Die levensenergie is karakteristiek voor ademhalen. Zoals een boom vanzelf groeit en feilloos weet hoe dat moet, zo ademen we vanzelf vanuit een innerlijk weten. Dat de ademhaling een metafoor is voor het leven zelf, is niets nieuws. Je kunt de adem zien als de verbinding tussen lichaam en geest en als de verbinding met de buitenwereld of het universum. In sommige talen betekent het woord voor adem hetzelfde als ziel, leven, bewustzijn, hart, lucht etc. Denk aan *ki* of *chi*, *prana* en *spirit* uit het Latijnse *spiritus*.

BEWUST ADEMHALEN

Dit boek gaat over de mogelijkheden die je kunt bereiken met het optimaliseren van je ademhaling. Als je beseft hoe gevarieerd en krachtig de ademhaling is, dan wordt het hoog tijd voor meer

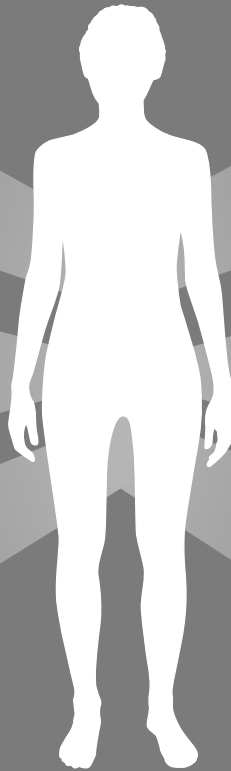
aandacht voor de ademhaling in het dagelijks leven. Naast het verbeteren van leefstijl op het gebied van voeding en beweging valt er ook veel winst te behalen door de ademhaling beter te benutten. Van een simpele adem-meditatie tot een snellere of actieve manier van ademhalen en alles ertussen. Ademhalen is enorm veelzijdig.

De ademhaling speelt ook altijd een rol bij vechtsporten en verdedigingskunst, yoga, meditatie, mindfulness en sport in het algemeen. Dat is niet voor niets. Door bewust te ademen, verbeter je je prestaties en concentratievermogen. Zuurstof is direct gelinkt aan gezondheid. Zuurstof voedt ons lichaam en zorgt voor energie. Is er weinig zuurstof aanwezig omdat we slechts oppervlakkig ademhalen, dan kan dit zorgen voor klachten.

Omdat je niet vroeg genoeg kunt beginnen, ben ik een groot voorstander van bewustzijnslessen in welke vorm dan ook, al direct vanaf de basisschool. Dat kan meditatie zijn om te leren kalmeren en thuis te komen bij jezelf, of yoga om vertrouwd te raken met je gevoel en je eigen lichaam. Ademhalingsoefeningen kunnen voor diverse doeleinden van pas komen, zoals jezelf kalmeren, je concentratie vergroten, met meer aandacht werken en beter slapen. Ik had gewild dat ik zelf op jonge leeftijd met dit soort basislessen van het leven kennis had mogen maken.

Een paar jaar geleden besteedden ze op de basisschool van mijn dochters een week lang aandacht aan het thema 'lucht'. Ik mocht aan zowel onder-, midden- als bovenbouwklassen een 'ademles' geven. We deden samen een aantal eenvoudige oefeningen om rustig te worden, 'in het nu' te komen, en om 's avonds kalm in slaap te kunnen vallen met een 'leeg hoofd'. Ieder kind pikte eruit wat voor hem of haar van toepassing was. De weken erna kreeg ik op het schoolplein veel feedback; ik hoorde hoe de kinderen de ademoefeningen thuis of in de klas toepasten en of ze effect

PARASYMPATHISCH 'REMPEDAAL'



REST & DIGEST

LICHAAM HERSTELT/
ONTPANT

ADEMHALING
RUSTIG

HARTSLAG
EN BLOEDDRUK
NEMEN AF

SPIJSVERTERING
ACTIEF

SPIERSpanning
DAALT

(ORTHO)SYMPATHISCH 'GASPEDAAL'

FIGHT, FLIGHT

LICHAAM IS
ALERT

ADEMHALING
VERSNELT

LEVER GEEFT
GLUCOSE AF

ZWETKLIEREN
ACTIEF

HARTSLAG EN
BLOEDDRUK
NEMEN TOE

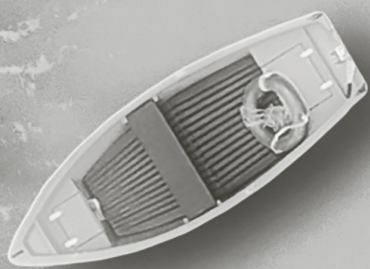
SPIJSVERTERING
VERTRAAGT

SPIERSPANNING
NEEMT TOE



You can't stop
the waves but
you can learn
to surf.

Jon Kabat-Zinn



2

BURN-OUT IN EEN SNELLE TIJD



2

BURN-OUT IN EEN SNELLE TIJD

‘We leven in een snelle tijd.’ Het wordt vaak gezegd, al gaat de tijd niet sneller dan een paar eeuwen geleden. Wat is het dan waardoor we de ervaring hebben dat de tijd sneller gaat dan vroeger? Proberen we meer in één dag te doen dan er eigenlijk in past? Proberen we de dingen sneller te doen en daardoor gehaast, waardoor we een opgejaagd gevoel krijgen? Krijgen we te veel indrukken binnen?

Laten we eens naar wat cijfers kijken. Als ik op ‘yoga Amsterdam’ googel, rollen er ruim 39 miljoen hits uit, maar ook ‘yoga Antwerpen’ is goed voor zo’n 3 miljoen resultaten, en ‘yoga Middelburg’ levert er 1,6 miljoen op. Dan deze: ‘mindfulness Amsterdam’: bijna 13 miljoen hits, ‘mindfulness Rotterdam’ 2 miljoen hits, maar ook kleine steden leveren honderdduizenden hits op. Ook ‘meditation’ gevolgd door een stad levert vergelijkbare resultaten op. Dit zijn klinkende getallen die een duidelijke trend weergeven. Ze zouden ons zelfs doen vermoeden dat in Nederland iedereen op een yogamat ligt, op een

bankje mediteert of mindful op de fiets zit in het nu. In het hele land schieten de yogastudio's als paddenstoelen uit de grond, net als de docentenopleidingen om yogaleraar te worden.

Maar naast deze in mijn optiek positieve ontwikkeling staat een heel ander cijfer. In Nederland hebben meer dan 1 miljoen werknemers last van burn-outklachten. In totaal omvat de beroepsbevolking bijna 9 miljoen mensen. Dat betekent dat 1 op de 8 à 9 werkende personen serieuze stress-gerelateerde klachten heeft of ermee thuiszit. Het ziekteverzuim dat aan werkstress gerelateerd is, kost werkgevers 1,8 miljard euro. Jonge werknemers van 25 tot 35 jaar hebben er relatief het vaakst last van, namelijk 17 procent; dat zijn 240.000 jonge werknemers. Dat burn-out onder jongeren voorkomt, is relatief nieuw. Dertig jaar geleden raakten mensen ook overspannen. Vaak hadden zij jarenlang te hard gewerkt en waren ze langzaam overspannen geraakt. Nu zien we jongeren die op hun twintigste of zelfs nog eerder opgebrand zijn.

HOE ZIJN WE ZOVER GEKOMEN?

Een paar keer per week fiets ik in de ochtendspits naar de adempraktijk. Op dat moment van de dag is goed zichtbaar in welke staat we ons verplaatsen en bewegen op straat. Wat ik zie, verbaast me telkens weer. Iedereen lijkt haast te hebben. Wat me opvalt, is dat niemand lacht of vrolijk kijkt. Integendeel, de stress valt van de gezichten af te lezen en velen hebben korte lontjes. Mensen lopen of fietsen met oortjes in, luisterend naar muziek of een podcast. Ze zijn met iets anders bezig dan met de reis of de omgeving. Ze sluiten zich af en zijn niet 'hier'.

Waar zijn we dan wel met z'n allen? We zijn in gedachten verzonken. Die gedachten komen uit het brein. We zitten vaak in ons

hoofd. ‘Wandelende hoofden’ zou je ons kunnen noemen. Zwart-wit gezegd zijn we vooral aan het denken en staan we niet of nauwelijks in contact met ons lichaam. De balans is doorgeslagen naar een mentaal bestaan.

Per dag hebben we naar schatting zo’n 80.000 gedachten. Het merendeel van die gedachten is een herhaling van iets wat we eerder hebben ervaren of wat al eens eerder in onze gedachten is geweest. Gedachten zijn gebaseerd op ons eigen mentale verleden. Je kunt je dan ook afvragen of het zin heeft om ergens eens goed over na te denken, bijvoorbeeld bij het nemen van een belangrijk besluit. De oplossing daarvoor komt uit de herinneringen die we hebben opgeslagen. Die herinneringen zijn niet louter positief, maar een mix van de gebeurtenissen in ons leven tot dan toe, zowel de leuke als de minder leuke, de euforie en de pijn. Vooral negatieve herinneringen lijken geen vruchtbare basis om een positief besluit op te baseren. Wanneer je op zoek bent naar nieuwe ideeën of inspiratie, kun je ook naar anderen luisteren of de creativiteit laten voortvloeien uit de onuitputtelijke bron van stilte, de eindeloze ruimte achter de gedachten. Daar kom ik later in dit hoofdstuk op terug.

TIP

NEEM DE TIJD ALS JE ONDERWEG BENT

In mijn jonge jaren had ik altijd haast, kwam ik overal met veel stress net op tijd of net te laat aan. Dit bracht veel onrust met zich mee. Door de jaren heen heb ik mezelf aangeleerd om ruim de tijd te nemen wanneer ik een afspraak heb. Voor een fietstochtje van vijftien tot twintig minuten calculeer ik een halfuur in. Op de fiets vertraag ik heel bewust; ik fiets eigenlijk best langzaam. In de ochtendspits word ik constant ingehaald door gehaaste mensen, terwijl ik zelf onderweg heel bewust geniet van de omgeving. Zelfs als ik een lekke band heb, is er geen reden tot stress. Het allerbelangrijkst is: je maakt zelf de keuze hoe je ermee omgaat; je hebt er zelf invloed op.

REGIE NEMEN OVER JE LEVEN

Keuzes maken voor jezelf

Het is best een uitdaging om voor jezelf een fijn leven te creëren, te midden van alle invloeden van buiten en de eindeloze keuzes en mogelijkheden die je hebt. Dat noem je 'persoonlijk leiderschap'. Jij bent de baas over jouw leven en jij kunt elk moment kiezen. Als je gevoelig bent voor de invloed van je omgeving en op basis van de mening van anderen je keuzes maakt, bestaat het gevaar dat je een leven

3

DE FYSIOLOGIE VAN ADEMHALEN



3

De fysiologie van ademen

Als we het hebben over ademen, gaat het meestal over de fysiologie van ademen. Hoe de ademhaling werkt, staat daarbij centraal. Het gaat om de gevoelige balans tussen zuurstof (O_2) en koolstofdioxide (CO_2) en de daarmee gepaard gaande zuurgraad van het bloed. In dit hoofdstuk bespreken we beknopt de fysiologische aspecten van de ademhaling. In hoofdstuk 4 houden we de beweging van de ademhaling tegen het licht. Beide processen, fysiologisch/chemisch en mechanisch, bestaan gelijktijdig naast elkaar. Ze hebben rechtstreeks invloed op elkaar.

De fysiologie van ademen is eigenlijk een eenvoudig, chemisch proces. In de basis komt het neer op het inademen van zuurstof en het uitademen van kooldioxide. Toch kun je je eindeloos verdiepen in de reacties van elk aspect van ademen en het zo complex maken als je wilt. Als we ademen, verandert er veel tegelijk in ons systeem tot op het diepste celniveau. In dit hoofdstuk beperk ik

me tot de belangrijkste fysiologische processen, om de impact van de ademhaling op de gezondheid, zowel fysiek als psychisch, toe te lichten. De uitleg van de fysiologie staat in dit boek ten dienste van de dynamiek ofwel beweging van de ademhaling.

DE BASIS

De lucht die we door onze neus of mond inademen, gaat via de *luchtpijp* naar onze *longen*. Samen met het hart en de hersenen zijn de longen onze meest vitale organen. Ze zorgen ervoor dat elk deel van ons lichaam van zuurstof voorzien wordt. Ook zorgen ze ervoor dat koolstofdioxide uit het bloed verwijderd wordt.

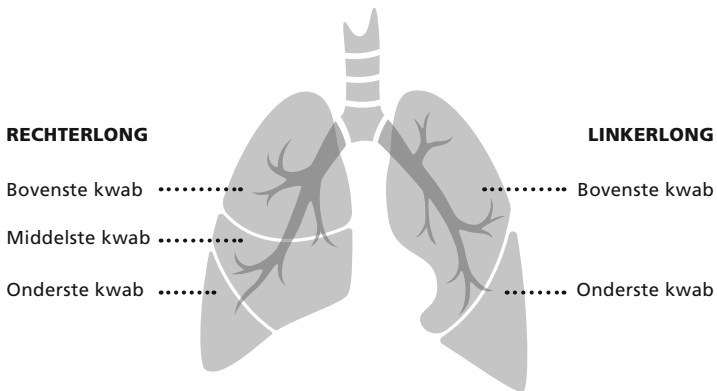
De longen bestaan uit steeds kleiner wordende vertakkingen: de *bronchiën*, de *bronchioli* en de *longblaasjes (alveoli)*. De longblaasjes hebben een heel dunne wand. Wanneer we lucht inademen, komt zuurstof uit de ingeademde lucht via de dunne wand van de longblaasjes in het bloed terecht. Via de bloedbanen wordt de zuurstof getransporteerd naar de lichaamscellen in het hele lichaam. Tegelijkertijd wordt kooldioxide uit je bloed afgegeven aan je longen. Ook dit gaat via de longblaasjes. De longblaasjes zorgen dus voor de *gaswisseling* van het lichaam.

Onze longen zijn elk omgeven door een longvlies (pleura). De longen kun je vergelijken met twee ballonnen die bij het inademen worden opgeblazen en bij het uitademen leeglopen. De longen liggen boven op de *middenrifspier* ofwel het *diafragma*.

Het hele ademhalingsstelsel van luchtwegen en longen noem ik 'ademapparaat'.

WEETJE

Onze longen zien er op illustraties meestal identiek uit. De linkerlong, die tegen het hart aan ligt, is echter een stuk kleiner (met twee longkwabben) dan de rechterlong (met drie longkwabben).



WEETJE

Ons volledige longweefsel bestaat uit ongeveer 500 miljoen longblaasjes. De longblaasjes zijn elastisch en kunnen bij het inademen groter worden van een weefseloppervlakte van 70 vierkante meter naar 100 vierkante meter.

ROB KONING is oprichter van **Mr. Breath Ademcoaching** in Amsterdam. Hij coacht mensen uit het bedrijfsleven, geeft trainingen en leidt mensen op tot ademcoach. Het is zijn missie zo veel mogelijk mensen de positieve uitwerking van een optimale ademhaling te laten ervaren.



Meer ontspanning, meer focus, meer energie

Wat is er allemaal mogelijk en wat levert het je op als je je ademhaling optimaliseert? Daarover gaat *Ontdek de kracht van ademen*. Het is een praktisch boek over ruimte maken, over voelen, in contact zijn met je lichaam en kalm zijn in je hoofd. Over flow en verbinding, ontspanning en energie.

Goed ademen is voor iedereen belangrijk, maar wat houdt het in?

De kans is groot dat ook jij maar 30 procent van je ademcapaciteit gebruikt, waardoor je jezelf onbewust belet om vrij te ademen met een ontspannen lichaam. Heb je veel verantwoordelijkheden of ervaar je drukte en stress? Dan is goed ademen van levensbelang.

Lichaam, geest en ziel vormen samen een perfect werkend systeem

► **'Mr. Breath is de Eric Scherder van de ademhaling.'**
– **Koen de Jong, auteur en ademhalingsexpert**

waarin alles draait om balans. Rob Koning nodigt je uit op onderzoek uit te gaan. Daarna kun je aan de slag met zijn oefeningen en 7 wekenschema. Je ervaart direct resultaat, van diepe ontspanning vóór het slapen tot een energieboost voor betere prestaties.



9 789043 927932 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

