

**VITAAL**  
*door adem*





Gea Klomp

# VITAAL

*door adem*

EEN VERRASSEDE REIS



*Boeken van GVMedia zetten  
aan tot groei en veranderen.*



## **Colofon**

Uitgeverij GVMedia  
Vitaal door adem  
Meer energie door bewust ademen  
Eerste druk juni 2015  
ISBN 90789055993147  
NUR 770

Tekst redactie/ correctie Meta Vision Marjan van Ham  
Opmaak binnenwerk DTP-hulp.nl  
Opmaak cover DTP-hulp.nl

Dit boek is een uitgave van GVMedia  
Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Lees je deze tekst van een illegale kopie vernietig dan de kopie koop het boek dan kan de auteur weer opgelucht ademen

[www.gvmedia.nl](http://www.gvmedia.nl)  
[info@gvmedia.nl](mailto:info@gvmedia.nl)

# VITALITEIT EN ADEM - INHOUD

## DEEL I - KENNISMAKING ..... 9

- 1. VOORAF ..... 10**
  - Waarom schrijf ik dit boek.....10
  - Voor wie schrijf ik dit boek.....11
  - Waarom adem .....11
  - Wat vind je in dit boek.....11
  - Verhalen en Proza.....12
  - Mijn wens .....12
  - Dank .....14
  
- 2. DE BASIS VAN ADEM ..... 15**
  - Adem is leven.....15
  - Waarom zou je je met adem bezighouden.16
  - De werking in het kort.....17
  - Hoe belangrijk is adem.....18
  
- 3. HOE GEBRUIK JE DIT BOEK ..... 20**

## DEEL II – DE REIS ..... 22

- 4. HET BEGIN VAN DE REIS ..... 23**
  - Hoe adem je .....24
  - Even oefenen .....25
  - De Reis van levenskracht – een verhaal.....28
  
- 5. VITALITEIT EN ADEM..... 31**
  - De norm verlegt zich .....31
  - Goochelen met de cijfers van het bestaan.32
  - Een nieuwe wereld.....32
  - Vitaliteit .....33
  - Adem .....34





<b>6. KENNIS &amp; ZELFONDERZOEK .....</b>	<b>38</b>
Het vertrouwde loslaten .....	39
Vriendelijke aandacht .....	40
Adem de beweging van het leven .....	43
Aandacht of wilskracht.....	43
De vruchten plukken .....	44
 <b>DEEL III – THEORIE &amp; PRAKTIJK.....</b>	 <b>46</b>
 <b>7. ADEM RUIMTE &amp; LEVENSRUIMTE .....</b>	 <b>47</b>
Ademruimte.....	47
De essentie .....	49
De functie.....	49
Praktisch .....	49
Onbewust .....	50
Bewust.....	51
 <b>8. DE WERKING VAN DE ADEM.....</b>	 <b>54</b>
Adem, Lucht & Zuurstof.....	55
De ademhalingsorganen.....	55
Het middenrif.....	56
Ademmogelijkheden .....	58
Ademaspecten .....	58
Werking van de ademaspecten fysiek & emotioneel.....	59
Hyper – een verhaal.....	69
 <b>9. DE EFFECTEN VAN ADEM.....</b>	 <b>72</b>
Het effect van adem op vitaliteit.....	72
Het effect van adem op ontspanning.....	73

**DEEL IV - OEFENEN ..... 76**

**10. OEFENEN, WAAROM EN HOE ..... 77**

De feiten op een rij .....77

Zitten of liggen.....78

Neem de tijd.....78

**11. OEFENINGEN OP EEN RIJ ..... 80**

Basisoefening.....80

Buikadem.....81

Flankadem.....81

Borstadem .....82

Volledige adem.....82

Beheersingsoefening.....83

Extra oefentip .....84

**12. PRĀNĀYĀMA'S..... 85**

Reinigende, balancerende oefening:

Nadi Sodhana.....85

Gonzende bijen adem: Bhrāmari-adem .....87

**13. TOT SLOT ..... 89**

**14. ANANTA..... 92**









## DEEL I - KENNISMAKING

*“Natuur ontsluit zich,  
adem ademt het geheel  
in volle kracht tot leven,  
vol van verwondering open ik en adem in.  
In een luisterrijk gevoel laaf ik mij  
doorstreamd van een wonderlijk gevoel  
van alleen maar zijn,  
vol van dankbaarheid offer ik  
en adem uit.”*

# 1. VOORAF

*“Altijd is er een begin  
elk moment  
een begin  
van dat wat komen gaat  
een begin van mogelijkheden  
van ontdekkingen  
van ontwikkeling  
van leven  
altijd is er een begin.”*



Dit boek gaat over het grote en inspirerende gebied van adem. Adem is iets wat we allemaal kennen en ademen is iets wat we allemaal doen. Ademen op zich hoeft je niet te leren, dat doe je al je hele leven. Het is de grote gemene deler van alles wat bestaat in deze schepping. Het is wat ons verbindt, met de kosmos, met de natuur, met elkaar, met onszelf. Adem is het leven zelf!

## **WAAROM SCHRIJF IK DIT BOEK**

Er is al veel in wijsheid geschreven over adem en ik voeg daar graag nog iets aan toe. Niet omdat er iets nieuws te melden is, maar omdat oude kennis steeds weer in nieuwe woorden kan worden gevat en weergegeven. Nieuwe woorden die, in alle eenvoud, mensen bereiken en nieuwe ideeën en inzichten kunnen brengen. Nieuwe ideeën en inzichten die uitmonden in nieuwe mogelijkheden, waardoor oude kennis beter begrepen kan worden en toegankelijker wordt. Nieuwe mogelijkheden die bijdragen aan een vol, evenwichtig en vitaal leven. Dat is wat ik van harte hoop.