

## 8.1 Wist je dat?

We ademen gemiddeld 12 -14 keer per minuut wanneer we wakker zijn en 6-8 keer als we slapen. We ademen dus ongeveer 15.840 keer per dag.

70 % van de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam, van onze detox, gebeurt via de adem. 20 % via zweet, 7 % via urine, 3 % via ontlasting.

Het lichaam is ontworpen om te leven in lucht met een zuurstofgehalte van 38 %. In luchtvervuilde steden is dit gehalte in de lucht slechts 12-15 %. Onder 7 % is leven niet meer mogelijk.

Mensen gebruiken gemiddeld nog maar zo'n 30 % van hun ademcapaciteit. Dat betekent een continu ademtekort en dat is chronische stress voor het lichaam!

Het resultaat is dat mensen te kort, te snel en te hoog ademen. Ze gebruiken daarbij vooral hun secundaire adempieren. Dit wordt door de hersenen geïnterpreteerd als een noodsituatie, als een signaal van alarm. De 'Fight-or-Flight' respons staat nu aan: De hersenen sturen dan automatisch de klieren aan om stresshormonen (adrenaline, cortisol) af te scheiden. Het lichaam krijgt de opdracht om nog meer te ademen met de secundaire adempieren en voor je het weet lukt het je niet meer om tot ontspanning te komen. De benauwdheid wordt steeds erger en gaat gepaard met een continu gebrek aan energie, lusteloosheid of depressies. De klachten kunnen uit de hand lopen en kunnen leiden tot angstaanvallen en hyperventilatie.

De Bewust Verbonden Ademhaling, en goed rustig, diep met je buik (diafragma) ademen, zet de 'Rest-and-Digest' respons aan: Je hersenen zullen dit interpreteren als een symptoom van ontspanning. Ze stimuleren dan de klieren om endorfinen en andere gelukshormonen af te scheiden. Je voelt je happy en gaat nog

dieper ontspannen. Dit effect vindt al binnen 5-10 minuten plaats. Hoe dieper je ontspant, hoe dieper je ademt vanuit je onderbuik. Hoe dieper je ademt vanuit je onderbuik, hoe dieper je ontspanning zal zijn!

Met een buikademhaling wordt een diafragma ademhaling bedoeld. Voor de uitleg daarvan, zie de paragrafen 8.5 'Drie manieren van ademen', en 8.6 'Overademen en Hyperventilatie'.

## 8.2 Een goede ademhaling

Je adem is je belangrijkste bron van energie. We hebben voedsel nodig, water, zonlicht, liefde en lucht. Een paar minuten zonder lucht en alles is voorbij... Het ademen wordt aangestuurd door het autonome zenuwstelsel, d.w.z. dat het onbewust wordt aangestuurd door onze eigen lichaamsprocessen. Gelukkig maar want stel dat je 's nachts in je slaap zou vergeten te ademen... Tegelijkertijd kunnen we onze adem wel degelijk beïnvloeden zoals we willen, bijvoorbeeld bij sport of andere fysieke inspanning.

Het lichaam heeft voor alles zuurstof nodig: denken, bewegen, eten verteren, etc. Goed ademen is essentieel. Een goede ademhaling ontstaat **ten eerste** door het juiste gebruik van je ademspieren, vooral van je diafragma, ofwel middenrif. Dat is de primaire en belangrijkste ademspier. De spieren die het diafragma assisteren, de secundaire ademspieren zijn de spieren van het bovenste deel van de borstkas: de pectoralis minor, de tussenribspieren en de spieren van de nek: mm scalenius en mm sternocleidomastoideus. **Ten tweede** door een juiste balans tussen de inademing en de uitademing. **Ten derde** bestaat een goede en dus vrije en natuurlijke ademhaling uit een ritmische, golvende beweging, waarbij borstkas, flanken, middenrif en rug meedoen. In principe, als men inademt, ademt men eerst in de buik, die zet uit op de inademing. Dan gaat de adem omhoog, de

onderste ribben zetten uit, de borstkas zet uit, de flanken en de rug vullen zich met lucht en ten slotte gaan de sleutelbeenderen nog omhoog als de secundaire ademspieren gebruikt worden.

Niet goed ademen heeft naast een fysieke oorzaak, meestal een onderliggende emotionele oorzaak. Stress, angst, woede etc. hebben direct invloed op je adempatroon. Andersom kun je met je adempatroon je stresslevels reguleren!

### **8.3 Hoe ontstaan ademklachten?**

Zoals we (chronische) spanning kunnen hebben aan de spieren van het bewegingsapparaat, zo kunnen we ook spanning hebben aan de spieren van het ademhalingssysteem. Zoals gezegd, vaak zijn stressfactoren, emoties en onverwerkte zaken uit het verleden de oorzaak van een onjuiste ademhaling. Als je langere tijd slecht ademt kan dat leiden tot allerlei klachten en ziekte: Chronische vermoeidheid, Hyperventilatie, kortademigheid, angstaanvallen, migraine etc.

Tegenwoordig krijgen steeds meer mensen last van hun ademhaling. Eén van de meest voorkomende ademklachten is kortademigheid, of benauwdheid. In medische vaktermen heet dit overademen. Men maakt dan niet of nauwelijks gebruik van de primaire ademspier, het diafragma, maar veelmeer van de secundaire ademspieren. Dit geldt ook voor subventilatie; het continu te weinig ademen.

In mijn praktijk heb ik steeds weer gezien dat vrijwel iedereen een adempatroon heeft van subventilatie. Dat is het continu te weinig ademen. Dat betekent dat men dus minimaal ademt, dat men zijn volledige ademcapaciteit niet benut. Het betekent ook dat men (net als bij overademen) nauwelijks gebruik maakt van het diafragma. Mede hierdoor gebruiken we gemiddeld slechts 30 % van ons volle adempotentieel.

Subventilatie is een minimale inname van lucht en daardoor ontstaat er ook een minimale uitademing. Je kunt dus niet meer goed opladen door een onjuiste inademing (leidt tot vermoeidheid) en je kunt je ook niet meer ontladen op de uitademing (leidt tot een opeenhoping van spanning en afvalstoffen, wat ook weer tot vermoeidheid, klachten en ziekte kan leiden). Ook hier liggen de oorzaken meestal op het niveau van stress, emoties, en onverwerkte zaken uit het verleden.

Vanuit fysiek oogpunt bekeken, ontstaan ademklachten door onjuist ademen, d.w.z. dat het diafragma niet of nauwelijks wordt gebruikt. Maar eigenlijk zijn er altijd dieper liggende oorzaken. Dit komt zelfs ook duidelijk naar voren op de website van de NHS, de Nederlandse Hyperventilatie Stichting. Dit hele boek gaat over De Bevrijding van al die zaken en oorzaken.

Spanningen en stress van vroeger of meer recent, leiden tot slecht ademen en ademklachten. Andersom, slecht ademen leidt tot spanningen en stress. Hoe heerlijk is het om de adem als ingang te nemen om die vicieuze cirkel te doorbreken. Zeker, je krijgt via de adem wel degelijk ook te maken met die spanning en stress. Het wordt op een gegeven moment zelfs beter voelbaar voor je want je stopt de onderdrukkingsmechanismen, je stopt de ontkenning... Alles wordt helder, je ziet jezelf, je leven loepzuiver! Daardoor wordt het mogelijk verandering aan te brengen in je leven in je denken, in je gedrag en in je adem!

## 9.1 Definities

Rebirthing heeft heel wat benamingen gekregen in de loop der jaren. Het is sowieso het leren ademen van lucht, en het leren ademen van energie. Het is het ontwarren van de geboorte-dood kringloop. De allermooiste benaming vind ik 'Kosmisch Orgasme.' Het geeft heel goed weer hoe groots en extatisch de beleving van de Rebirthing ademhaling is. Verder weten we allemaal dat er een diepe overgave vereist is voor een orgasme. Laat staan voor een kosmisch orgasme! Dat het kosmisch is betekent wat mij betreft ook dat het spiritueel is. Dat het veel verder gaat dan de kleine persoonlijkheid, dan het ego. Als je denkt aan een kosmisch orgasme dan denk je aan een totale versmelting en eenwording met Existence. En dat is precies wat Rebirthing je brengt. Het is het grootste geschenk wat ik heb mogen ontvangen in mijn leven. Hieronder volgen nog een aantal definities.

Herboren worden

Lichamelijke ervaring van God

De ultieme bevrijding

God die door al je cellen stroomt

Kosmische ademhaling

Kosmische Stofzuiger

Bewust Energie ademen

Bewust Verbonden Ademen

Lichamelijke ervaring van eenheid

Lucht Purificatie

Ontwarren van de Geboorte-Dood kringloop

Loslaten

Smeervet op de glijbaan naar huis

Een spirituele genezingsmethode

Een praktische mystieke ervaring

Toelaten

## 9.2 Zuurstof en Prana

Voor mij werkt Bewust Verbonden Ademen het allerbeste op het pad naar bevrijding... Het gaat zo diep en werkt zo snel en efficiënt. Het leidt tot zulke verbluffende innerlijke transformaties... Dat komt omdat de adem zo diep verbonden is met ons lichaam, met ons denken, met ons hele wezen... Voor alles wat we doen is adem nodig. Zuurstof is onze brandstof. Prana is onze levensenergie en met elke ademteug worden we gevoed met deze substanties. We halen ook Prana – energie – uit zonlicht, voedsel, water en liefde. Maar een paar minuten zonder Zuurstof, zonder je ademhalings-Qi zoals dat heet in de Qigong (het is de energie die je tot je neemt via je ademhaling) en het is al voorbij... Je bent er niet meer... We hebben dus verschillende bronnen van energie tot onze beschikking, waarbij de ademhaling misschien wel de meest essentiële is.

Gemiddeld kunnen mensen in tien individuele begeleide sessies leren zichzelf een redelijk goede ademsessie te geven. Ze leren zich van een hoop spanningen te ontdoen en een aantal belangrijke blokkades op de adem kunnen worden doorbroken. Je leert meer energie tot je te nemen met elke ademhaling. Je leert energie te ademen. Het ontwarren van de geboorte-dood kringloop kost heel wat meer tijd. Het kan jaren duren, en misschien kom je er wel nooit aan toe. Het vraagt een enorme diepgang, gedrevenheid en commitment. Bereidheid ook om alles in jezelf aan te gaan en op te lossen. Het ontwarren van je geboorte-dood kringloop betekent dat je je bevrijdt van je geboortetrauma, van gevoelens van hulpeloosheid en machteloosheid stammend uit de kinderjaren, familiepatronen en onbewuste doodsdwang. Het gaat om meesterschap over je lichaam en je gedachtewereld.

Rebirthing kent 5 elementen of vaardigheden die je zoveel mogelijk en zo compleet mogelijk toepast tijdens een ademsessie. Eerst leer je dit toe te passen in ademsessies waarna dit bewustzijn zich al snel zal uitbreiden naar je dagelijks leven. Ik noem ze:

## **De vijf 'Skills of Happiness'**

### **1. Bewust Verbonden Ademen**

### **2. Totale Ontspanning**

### **3. Bewustzijn tot in detail**

### **4. Integratie naar Extase**

### **5. Je kunt geen fouten maken! (Bereidheid is genoeg)**

## **9.3 Afkeuring en Onderdrukking**

Voordat ik verder uitleg hoe we deze vaardigheden kunnen toepassen, is het nuttig om eerst wat meer te weten over de schadelijke patronen van afkeuring en onderdrukking (zelfmisleiding). Afkeuren en onderdrukken gaan hand in hand en we maken ons er allemaal geregeld schuldig aan. Bij elk oordeel dat je hebt over iets of iemand is er sprake van het mechanisme van afkeuring en onderdrukking. Het is belangrijk te begrijpen hoe deze patronen in ons werken. Ze houden ons namelijk ver weg van gelukkig zijn.

### **Afkeuring**

De oorsprong van alle negativiteit is afkeuring. Soms denken we dat een ervaring, een gevoel of een situatie te heftig is om het helemaal te beleven. Liever keren we ons ervan af om geen 'rotgevoel' te ervaren. Meegaan in de gedachte 'dat wat je zou willen dat er was' of 'wat er zou moeten zijn' en het besluit dat datgene wat er wel is, niet voldoet aan je verwachtingen, dat noemen we afkeuren. Het is hetzelfde als (ver)oordelen. Besluiten dat iets

fout of slecht is... Of dat het juist heel erg goed is. Ook dat is namelijk – zij het positief – een oordeel. Gelijkmoeidigheid is de remedie hiertegen. Gelijkmoeidigheid ten opzichte van de Ups en Downs van het leven. Gelijkmoeidigheid ten opzichte van de voors en tegens... Wanneer je gelijkmoeidig bent, kan niets jou uit je veld slaan, uit je centrum trekken. Jij blijft in het midden, gecenterd, jezelf...

## Onderdrukking

Telkens wanneer je iets afkeurt ervaar je een corresponderend vervelend gevoel in je lichaam. Dat gevoel blijft zolang je aan je afkeuring vasthoudt. Toets dat maar eens voor jezelf. De eerstvolgende keer wanneer je bijvoorbeeld over iets klaagt, of wanneer je vindt dat je vriend(in) of echtgenoot je weer eens onrechtvaardig of ondankbaar behandelt. De volgende keer dat iemand zich niet goed gedraagt, iets fout doet, wanneer je je ergert op de snelweg aan de bestuurder in de auto voor je... Op dat soort momenten: Wordt je bewust van je afkeuring en van het gevoel in je lichaam...

Mensen hebben een sterke drang om zich en goed te willen voelen en gelijk te hebben. Dus wat doe je? Je relativeert dat wat je afkeurt om het ook daadwerkelijk als afkeurenswaardig te zien. In je gedachten ga je jezelf dan bewijzen dat het werkelijk afkeurenswaardig is en dat jij dus gelijk hebt. (“Ah, zie je wel, een vrouw achter het stuur!”) Daarna trek je je bewustzijn van dat nare gevoel af in een poging je weer goed te voelen. **Dit terugtrekken van het bewustzijn heet ‘onderdrukking’. Je ontkennt en je onderdrukt je eigen gevoel. Hier is dus sprake van zelfmisleiding: een ontkenning en onderdrukking van je eigen gevoelens.**

Wanneer je iets onderdrukt, verandert er niets behalve je bewustzijn. Dat wordt minder! Datgene wat je afkeurt is namelijk nog steeds hetzelfde en je keurt het nog steeds af. Het vervelen-



de gevoel is er ook nog, maar je hebt ervoor gekozen dit in je onbewuste te stoppen. Het wordt 'opgeborgen' in je lichaam en je doet of er niets aan de hand is. Je gaat 'vrolijk' verder. Dit kan zich later uiten als chronische spanning, stress, of een ander lichamelijk ongemak, probleem of ziekte. Afkeuring en onderdrukking creëren niet alleen lichamelijke maar ook geestelijke spanning. Je mind is niet meer vrij, want om het vervelende gevoel te blijven onderdrukken (om je zogenaamd goed te blijven voelen) zul je steeds weer hetzelfde moeten blijven afkeuren en onderdrukken. Zo zit je al snel in een ongewenste vicieuze cirkel. En dit kost je enorm veel energie!

## 9.4 Integratie

Maar je kunt jezelf bevrijden uit de vicieuze cirkel. Door onszelf te openen en te zuiveren, kunnen we **afkeuring en onderdrukking transformeren naar gelukkig zijn. Dit noemen we Integratie.** We brengen letterlijk licht en lucht aan alle situaties waarin we iets afkeuren en onderdrukken. Dat betekent o.a. dat we alles weer gaan accepteren zoals het is. Andermans gedrag of mening, onze eigen gevoelens, alles mag er zijn... We omarmen alles! We maken ruimte in ons hart, lichaam en mind! Alle 5 skills leiden tot integratie en geluk! Ook spreek ik soms van loslaten, een term die veel gebruikt wordt in de wonderde wereld van de spiritualiteit en transformatieprocessen. Transformatie klinkt een beetje zwaar, maar komt net als loslaten op hetzelfde neer: Integratie. Dat is wat steeds bedoeld wordt: Integratie: de transformatie van afkeuring en onderdrukking naar gelukkig zijn.

### Integratie zonder de 5 elementen

Als je dit zonder toepassing van de 5 elementen, ofwel de 5 'Skills of Happiness' probeert te bewerkstelligen kan het soms heel lang duren. We houden bijvoorbeeld maanden, jaren, soms zelfs een heel leven vast aan wrok... Het kan heel lang duren

voor je over een ruzie of over die relatie heen bent, voordat je haar echt losgelaten hebt, vergeven hebt en jij weer werkelijk door kunt gaan met je leven. Het kan echt een hele tijd duren voordat jij kan zien wat je ex vriend of vriendin je heeft gebracht aan goedheid, inzichten, groei, etc. Het kan heel lang duren voordat jij met een positieve blik terug kunt kijken en met positieve dankbare gedachten terugdenkt aan de voorbije relatie. Het ego houdt graag vast aan zijn eigen gelijk en zal daarom enorm zijn best doen om de ander steeds af te keuren, steeds weer de schuld te geven van de ellende die was ontstaan tussen jullie twee. Je ego zal ook de manier waarop je ex zich van jou heeft losgemaakt veroordelen. Zelfs als jij zelf had aangestuurd op een breuk of scheiding... En dan moet je ook nog je best doen om al je gevoelens van verdriet en boosheid te onderdrukken.

## **Integratie met de 5 elementen**

Als je in ademsessies geleerd hebt de 5 Skills toe te passen dan kun je die op elk gewenst moment toepassen en het zal je leven enorm vergemakkelijken. Je integreert en transformeert alles vele malen sneller. Je zult een aangener mens zijn voor anderen want je stopt of transformeert je afkeuringen van de wereld om je heen. Je hebt dus niets meer tegen de werkelijkheid zoals die zich aan je voordoet. Daar vecht je alvast niet meer tegen. Daarom ben je niet langer bevooroordeeld en is je denken en je bewustzijn vrij en helder. Vervolgens integreer je ook de eerdere ontkenning en onderdrukking van je gevoelens. Je doorziet het en je transformeert je patronen naar geluk en blijdschap. Een soort innerlijke vreugde en dankbaarheid maken zich van je meester omdat je ervaart dat je jouw beperkende patronen doorziet en kunt veranderen in patronen die je helpen vrij te zijn en gelukkig te zijn. Dan lukt het je om met andere ogen te kijken naar wat er gebeurd is. Je ziet en ervaart hoe de voorbije relatie positief heeft bijgedragen aan jouw persoonlijke groei in

bewustzijn. En dat is genoeg om eeuwig dankbaar te zijn! Het glas is ineens half vol in plaats van half leeg!

Doordat je niet langer je gevoelens ontkent en onderdrukt, zul jij echt zijn! En daarmee ook een aangenamer mens voor jezelf! Doordat jij de ander bevrijdt van jouw oordelen, bevrijd je jezelf van afkeuring en onderdrukking: patronen die niet alleen de ander, maar vooral jouzelf gevangen houden! Zo wordt de ander jouw weg naar Bevrijding! Zo wordt de ander jouw Bevrijder! En waar jij er eerst van overtuigd was dat de ander in de weg stond van jouw geluk, is hij/zij nu jouw bevrijder geworden van je innerlijke patronen die jouw geluk in de weg staan! En omdat jij niets meer afkeurt, ontkent en onderdrukt, heb je geen vervelende gevoelens in je lichaam.

Zonder afkeuring en onderdrukking is er in jou ruimte ontstaan voor Vrede, Vreugde, Liefde....Je bent misschien zelfs dankbaar, blij en kijkt met een grote glimlach terug op je ex... En met een nog grotere glimlach straal je weer je liefde uit in het hier-en-nu. Dan heb je de laatste fase van integratie bereikt! Het toepassen van de 5 elementen helpt je vrij te zijn en gelukkig te zijn.