



volg je adem

DE KUNST VAN GOED ADEMHALEN,
MINDFULNESS EN
MEDITATIE

TOM GRANGER

LANNOO

Woord vooraf van
Vidyamala Burch
en Anna Black

**'Dit boek is
geweldig'**

- prof. dr. Mark Williams

autoriteit op het vlak
van mindfulness

www.drawbreath.com

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslag en illustraties Tom Granger Devonald

Vertaling Hester Colijn

Boekverzorging Asterisk*, Amsterdam

Oorspronkelijke titel Draw Breath

© 2019 Tom Granger Devonald, published by arrangement
with Summersdale Publishers Ltd.

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/395 – ISBN 978 94 014 69 6879 4 – NUR 860/723

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

A decorative background for the top half of the page, featuring a dense, irregular pattern of small blue and white specks and dots, creating a textured, watercolor-like effect.

Voor mijn grootste helden,

Melanie en John

A decorative background for the bottom half of the page, featuring a dense, irregular pattern of small pink and white specks and dots, creating a textured, watercolor-like effect.

Gezondheidsinformatie en vrijwaringsclausule

Alles is in het werk gesteld om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek bij het ter perse gaan accuraat en actueel is. De auteur en de uitgever zijn niet aansprakelijk voor het verkeerde gebruik van of misverstanden over de in dit boek opgenomen informatie, of voor verlies of schade, fysiek, financieel of anderszins, die wordt geleden door individuen of groepen die handelen naar of vertrouwen op de hierin opgenomen informatie.

De meningen en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging voor medisch advies. Dit boek gaat over bewust ademen en geeft suggesties voor ademhalingstechnieken. Dit zijn geen medische adviezen en ze zijn niet bedoeld om medisch advies te vervangen. Als je zorgen of vragen over je gezondheid hebt, raadpleeg dan altijd een professional. Als je een aandoening hebt, raadpleeg dan altijd een (huis)arts voordat je de technieken in dit boek volgt. NB: Doe de oefeningen uit dit boek alsjeblieft nooit terwijl je een voertuig bestuurt of met zware machines werkt.

Volg je adem bestaat uit drie delen:
Lichaam, Intellect en Geest.



LICHAAM

26

In dit deel duiken we in de anatomie van de adem en leren we een paar eenvoudige ademhalingstechnieken die kunnen worden gebruikt om onze lichamelijke toestand fundamenteel te veranderen en onze innerlijke toestand in balans te brengen. Eerst onderzoeken we hoe lichaamsbeweging onze emoties beïnvloedt.



INTELLECT

78

In dit deel verkennen we de filosofie achter bewust, aandachtig ademen, waarmee we de concentratie kunnen verbeteren en kalmer, veerkrachtiger en creatiever worden. We zien hoe kleine veranderingen in perspectief ons grotere wereldbeeld kunnen veranderen.



GEEST

118

Tot slot leren we met de nieuwe vaardigheden 'in te breken' in de lichamelijke toestand en het bewustzijn om een fijner leven te leiden. Overstappend van ademen op tekenen, gebruiken we kunst als hulpmiddel om iets te leren over de aard van de waarneming. We zien dat tekenen naar het leven een transcendente ervaring kan zijn.

Blader (nog) niet vooruit!

De oefeningen zijn bedoeld om in de aangegeven volgorde te doen, waarbij elke oefening voortbouwt op de vorige en de volgende inspireert.

Voor het beste resultaat begin je bij het begin van het boek en doorloop je het helemaal. Het zal best verleidelijk zijn om vooruit te bladeren naar een beeld of onderwerp dat je bijzonder aanspreekt, maar neem liever de tijd om op te bouwen naar de latere oefeningen. Dit is vooral belangrijk voor de overtrekopdrachten aan het eind en de langere ademhalingsoefeningen.

Als je ongeveer door een derde van het boek heen bent, heb je de basis gehad. Negeer vanaf dat punt gerust de chronologie en voer de oefeningen uit die je het meest aanspreken.

Het is belangrijk dat je de instructies bij elke oefening leest om er zo veel mogelijk uit te halen... elke oefening is weer iets anders.

Er is een subtiele overlapping tussen de verschillende delen, omdat alle elementen met elkaar verbonden zijn. Bewust ademen versterkt de verbinding tussen lichaam en intellect; door te beseffen en te ervaren dat ze één geheel vormen, verlichten we de geest.



WOORD VOORAF VAN VIDYAMALA BURCH

*Bij het openslaan van **Volg je adem** was ik direct geboeid. Het zien van een pagina riep een soort stilte en ruimte op die kalmerend werkten. Toen ik dieper ging en de reis aanvaardde die het boek bood, wist ik dat ik iets bijzonders in handen had.*

De moderne wereld kan een lawaaïge plek zijn. Van zonsop- tot zonsondergang worden we bestookt met geluiden, telefoongesprekken, sms'jes, sociale media en nieuwsberichten. Het alomtegenwoordige geroezemoes van het leven kan overweldigend lijken. De zintuigen worden zo zwaar belast dat het moeilijk kan zijn om rust te krijgen en het zenuwstelsel wordt voortdurend geprikkeld. Dit is een van de redenen dat velen van

ons ongelukkig en uitgeput zijn. We 'staan' te veel uren van de dag 'aan' en rust, waar we van nature naar verlangen en behoefte aan hebben, lijkt een onbereikbare droom.

Als we ons goed willen voelen, individueel en als collectief, moeten we een manier vinden om kalmte en rust te creëren. We moeten leren ons zenuwstelsel te resetten, zodat we kunnen ontspannen en opnieuw opladen en de balans kunnen herstellen.

Simpel gezegd moeten we onszelf ademruimte geven. Letterlijk. In en uit... Ritmisch en moeiteloos.

We kunnen schrijven over de voordelen van aandachtig ademhalen. Erover praten. De bijbehorende begrippen onderzoeken. Mensen aanmoedigen om de adem niet in te houden, maar los te laten, om de uitademing geheel, tot de laatste zucht, te laten plaatsvinden. Maar dit zijn nog meer woorden in een wereld die er al in verzuipt. Waarschijnlijk zullen ze niet veel veranderen.

Tom beseft dit. Hij maakt spaarzaam en slim gebruik van woorden, terwijl hij met beelden, esthetica en tekenoefeningen diepzinnige ideeën overbrengt. Je leest niet over gezond ademen, maar je ondervindt het aan den lijve zodra je een oefening doet. Je ademhaling zal vertragen. Je gedachten zullen veranderen. Je emoties worden ruimer en creatiever. Je hoeft niet overtuigd te worden van de kracht van bewust ademen, omdat je een lichamelijke leerervaring hebt, de krachtigste en duurzaamste manier om je nieuwe perspectieven eigen te maken.

Tom is ook goed in 'woordspelingen'. Door de dubbelzinnigheid wordt het intellect weggevoerd van de gewone, oppervlakkige manier van begrijpen. Toms taalgebruik wordt een poort tot diepere waarheden. Van de titel *Volg je adem* tot aan de allerlaatste pagina merkte ik dat mijn brein opveerde om de betekenis van gewone woorden opnieuw te overdenken, en dat het daarvan verrukt en verwonderd raakte.

Ik vind dit een prachtig boek. Ik duik graag onder de zee van woorden om iets diepers te bereiken. Het is mooi dat Tom weet dat veel mensen dit nodig hebben, en hij heeft het talent en het vermogen om deze ervaring (dat woord is misschien passender dan 'boek') te laten ontstaan. Proef en geniet ervan. Je zenuwstelsel en je geest zullen je dankbaar zijn en je simpelweg bedanken omdat je de tijd neemt om te ademen.

Vidyamala Burch

Op haar 16de liep Vidyamala Burch rugletsel op. Ruim 25 jaar geleden begon ze mindfulness en meditatie te beoefenen om te leren omgaan met de chronische pijn. In 2001 richtte ze op basis van het geleerde Breathworks op, samen met anderen. Sindsdien is dit uitgegroeid tot de grootste en meest gerespecteerde organisatie voor mindfulnessdocenten van het VK. Ze is al jaren praktiserend boeddhist en in 1995 werd ze opgenomen in de Triratna Boeddhistische Orde. In 2008 bracht ze *Aandacht voor pijn: Door mindfulness gelukkig leven met chronische pijn* uit en in 2013 was ze coauteur van *Mindfulness for Health*. Beide boeken zijn gebaseerd op de Breathworks-aanpak.

www.breathworks-mindfulness.org.uk
www.vidyamala-burch.com

WOORD VOORAF VAN ANNA BLACK

In mijn werk als kunstenaar en als docente van mindfulness-meditatie en de door Betty Edwards ontwikkelde cursus Drawing on the Right Side of the Brain® ben ik altijd geïnteresseerd geweest in de raakvlakken tussen tekenen en meditatie. De plek ervaren waar het 'ik' verdwijnt, het kritische stemmetje stilvalt en er een lijn verschijnt, terwijl de tekening zichzelf maakt. Dan gebeurt er iets magisch.

Maar al te vaak raken we verstrikt in een nutteloze cirkel van oordelen en verwachtingen over hoe onze tekening eruit zou moeten zien. Hetzelfde gebeurt soms bij mediteren: ons hoofd, vol aapjes die een broodjesgevecht houden, doet een 'slechte' oefening, of, als de aapjes een dutje doen, zal het wel een 'goede' zijn. In werkelijkheid is het de kunst om, of je hoofd nu in chaos verkeert of een pauze neemt, de realiteit te observeren en het verlangen naar een bepaalde hoedanigheid los te laten.

Als we alles accepteren zoals het is, verzetten we ons niet meer tegen de ervaring en zijn er plots legio mogelijkheden.

Ik vind *Volg je adem* geweldig omdat het stimuleert om bezig te zijn met het ervaren van dingen en het proces van tekenen. Goed of fout bestaat niet, noch de verwachting om iets te maken dat iemand anders een 'goede tekening' zal vinden. Jouw adem is uniek en elke stap in het verkennen ervan is dat ook.

Je adem volgen is een activiteit waarnaar je steeds kunt terugkeren. Je hoeft het niet te categoriseren of te labelen. Sommige oefeningen zul je leuker vinden dan andere; je kunt er verveeld, gefrustreerd, kalm of ontspannen door raken. Tom nodigt je simpelweg uit om je ademhaling te onderzoeken. Ontdek wat je ervan kunt leren en hoe je je daartoe verhoudt. Geniet van de reis!

Anna Black

Anna Black doceert sinds 2006 mindfulness-meditatie. Ze heeft vele boeken over mindfulness geschreven, zoals *Living in the Moment* (2012) en *Mindfulness on the Go* (boek plus kaarten, 2017). Haar boeken zijn vertaald in zes talen. Anna is ook kunstenaar en een gediplomeerde, officiële Drawing on the Right Side of the Brain®-docente. In het VK geeft ze sinds 2008 Drawing on the Right Side of the Brain®-workshops. In haar Mindful Drawing-workshops, die ze geeft sinds 2014, brengt ze tekenen en meditatie samen.

www.mindfulness-meditation-now.com
www.learn-to-draw-right.com
www.annalouisablack.com



De kunst van het ademen

Overall, van de afgelegen eilanden van Indonesië tot de diepe grotten van Noord-Europa en het puntje van Zuid-Amerika, is hetzelfde motief te vinden: een hand. Deze handafdrukken, die zich vanuit de geschiedenis uitstrekken, brengen de odyssee van onze voorouders in kaart, toen *Homo sapiens* over de aarde zwierf. Met hun 40.000 jaar zijn ze het vroegste bewijs van door mensachtigen gemaakte kunst.

De menselijkheid en eenvoud maken deze beelden zo boeiend. Je kunt je voorstellen dat je je hand over de afdruk van een verre voorouder legt, overdenkend wie hij was en waarom hij deze tekens achterliet.

Er bestaan talloze theorieën waarom de tekens werden gemaakt, maar over de manier waarop bestaat geen twijfel. De eerste kunstenaar creëerde deze afdrukken door mineraaloxide tot poeder te vermalen, het pigment met speeksel te mengen en zo verf te maken. Met een uit been of hout gesneden pijpje blies hij de verf met krachtige stootjes over zijn tegen de grotwand gedrukte hand.

Veertigduizend jaar voor Banksy gebruikten mensachtigen hun eigen adem als spuitbus en hun lichaam als sjabloon, waarmee graffiti werden gecreëerd die nog niets aan schoonheid hebben verloren.

Deze kunstvorm uit de oude steentijd lijkt ons te zeggen: 'Hier waren wij.' Voor de kunstenaars, of ze nu sjamaan in een spirituele ceremonie waren of gezinsleden die hun kinderen vermaakten, was dit echter een instinctief, fysiek proces waarmee werd gezegd: 'Hier zijn wij.' Ze gebruikten hun eigen lichaam als medium, als onderwerp en mogelijk ook als betekenis.

Volg je adem wil door middel van de adem, het lichaam en aangeboren creativiteit met een vergelijkbaar doel eenvoudige kunst maken. Kunst hoeft geen grootse betekenis te hebben om betekenisvol te zijn. Net als wanneer je op de badkamerspiegel ademt en met je vinger piepend een boodschap aan een geliefde schrijft, zijn eenvoudige, spontane creaties vaak het oprechtst en inspirerendst.

Het is mijn wens dat je door de eenvoudige meditatieve opdrachten in dit boek aansluiting vindt bij je ademhaling en de verbinding tussen lichaam en geest versterkt. In ieder geval hoop ik dat je in je drukke leven ergens op deze pagina's een paar vredige en ontspannen momenten beleeft.



Tekenen als meditatie

In lessen Japanse kalligrafie leren de studenten vaak als een van de eerste symbolen de 'ensō', de cirkel.

De ensō zit vol betekenis, maar het blijft ambigu wat precies zijn beeldende kracht is. De ware betekenis van de ensō is moeilijk vertaalbaar, niet van het Japans naar het Nederlands, maar als symbool naar woorden.

Afhankelijk van welke zenmeester de vraag wordt gesteld, zal hij zeggen dat de ensō alles voorstelt, of niets, of, waarschijnlijker, dat hij beide voorstelt. Hij beeldt de cyclus uit van geboorte en dood, de zon, de maan, het universum, binnen, buiten, heelheid, harmonie, oneindigheid, ja, zelfs verlichting.

Ensō als concept betekent veel dingen, maar voor de kunstenaar in kwestie stelt één enkele ensō een moment voor...

... één bewuste beweging, met een heldere geest aan het papier toevertrouwd, gelijk met de spontane uitademing.

Het uiteindelijke kunstwerk is het verslag van een proces. Een mentale en fysieke ervaring, uitgedrukt in inkt. Je kunt het beoordelen op integriteit, vitaliteit en de schoonheid van de imperfecties.

Uit deze filosofie haalt *Volg je adem* zijn inspiratie... Bij alle oefeningen is het de bedoeling een eerlijk verslag van je adem te maken en het effect daarvan op lichaam en bewustzijn te voelen.



ensō

Waarom aandacht voor ademhaling?

We kunnen langer dan een maand zonder eten. We kunnen bijna twee weken zonder slaap. We kunnen een paar dagen zonder water... maar zonder adem gaan we binnen enkele minuten dood.

Zonder adem kunnen we niet leven... maar niemand leert ons hoe we moeten ademen!

Desgevraagd denken de meeste mensen: 'Waarom zou ik iets moeten leren over ademen? Dat kan ik al, ik doe het al sinds mijn geboorte!' Maar de meesten van ons kunnen niet goed ademen en houden vast aan ongezonde adempatronen. De meeste mensen gebruiken nog geen derde van hun longcapaciteit.

Net als gezond eten, beweging en slapen hoort ademen onlosmakelijk bij de mens. En net als deze zaken kan ademen worden verbeterd met oefening en discipline, waardoor het enorm veel goed kan doen.

Elke dag halen we zo'n 20.000 keer adem – dat zijn 20.000 kansen om meester te worden over lichaam

en geest, en kalmer en bewuster te gaan leven.

Oosterse esoterische tradities als yoga en Chinese geneeskunde beseffen al lang wat de kracht is van bewuste ademhaling.

De moderne wetenschap heeft niet alleen bewezen dat de wonderlijke gezondheidsclaims van de yogi's kloppen, met verrassend nieuw onderzoek doet het er nog een schepje bovenop.

Van de ware voordelen en technieken van ademwerk is nog maar een tipje van de sluier opgelicht; het nieuwste onderzoek wordt in dit boek deels behandeld.

De oefeningen in *Volg je adem* zijn bedoeld om de verbinding tussen lichaam, geest en adem te versterken. Met behulp van leuke, ontspannende, creatieve opdrachten ontdek en ontsluit je de technieken om via de adem brein en lichaam meester te worden.

Het is geen luchtweg... ... het is een pad

De ademhaling is het enige deel van het autonome zenuwstelsel dat beheersbaar is. Door bewust te ademen kun je alle andere delen wel beïnvloeden, reguleren en in evenwicht brengen. Het is een poort naar de contreien waarover je geen controle lijkt te hebben, **een geheim pad naar het onderbewuste, dat verborgen is.**



Lichaam–Geest-verbinding



VAN SOMBERE GEZICHTEN WORDT NIEMAND BLIJ

Leg een potlood dwars in je mond, zodat het achter je snijtanden ligt, tussen je tweede kiezen en je verstandskiezen.

Bijt er zachtjes op, zodat het op zijn plek blijft.

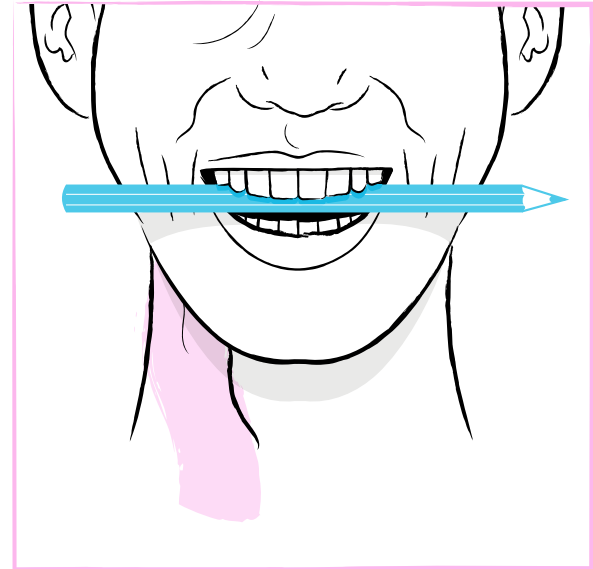
Nu voel je een lichte druk: het potlood rekt je mondhoeken op (het mag niet pijnlijk of vervelend zijn; leg het anders iets naar voren).

Laat het potlood liggen en adem vijf keer ontspannen door je neus, in en uit.

Valt je iets op?

Na deze oefening hebben veel mensen misschien pijnlijke wangen, maar ze lachen ook vaker. Daarnaast geven ze aan zich blijer te *voelen!* Door je gezicht tot een glimlach te dwingen, heb je een positieve gemoedstoestand gecreëerd.

Het lichaam heeft de geest veranderd!



Als een paar wangspieren dit kunnen, stel je dan het effect van je hele lichaam eens voor.

NB: Ik zeg niet dat je de hele dag met een potlood in je mond moet rondlopen of een glimlach moet forceren in de hoop dat je blij wordt (hoewel je het altijd mag proberen!). Deze oefening is bedoeld om de onzichtbare macht van het lichaam over de geest te illustreren.

Geest–Lichaam-verbinding



VOEDSEL VOOR JE GEEST

Wat is je lievelingskostje?

Is er een speciaal gerecht van een afhaaltent dat je elke week haalt? Een huiselijke maaltijd die een geliefde voor jou bereidt? Of beloon je jezelf als verwennerij met verfijnde cuisine in een restaurant? Indiaas? Italiaans? Pittig of mierzoet?

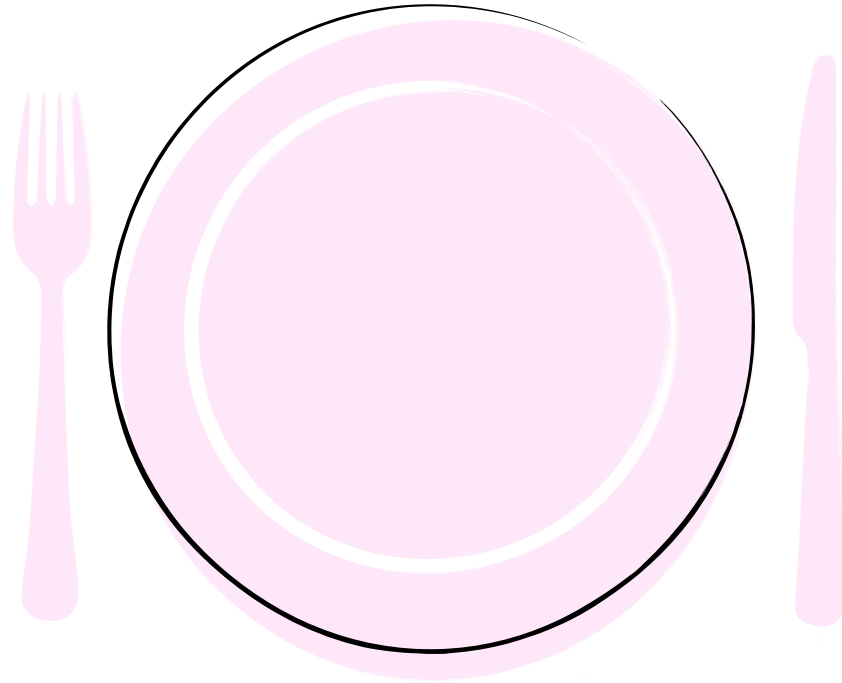
Als je op dit moment alles mocht eten wat je wilde, wat zou dat zijn?

Beschrijf in een paar minuten tot in detail de mooie kleuren, verrukkelijke geuren en smaken van je ingebeelde traktatie. Schrijf de tekst op het bord hiernaast.

Schrijf alsof een chic restaurant je heeft gevraagd een menu samen te stellen.

Het helpt als je je ogen sluit en je het gerecht duidelijk voor de geest haalt. Adem zogenaamd diep in om de denkbeeldige aroma's op te snuiven, waarna je je vork volprijkt en van je denkbeeldige hap geniet.

Als je tijd hebt, kun je ook het dessert doen!



Heb je lichamelijke veranderingen ervaren toen je je het eten voor de geest haalde? Begon het water je in de mond te lopen alsof het eten echt voor je stond? Was je hongeriger dan eerst? Sommige mensen krijgen een knorrende maag bij het fantaseren over eten. Deze reacties zullen je niet verbazen, maar is het niet boeiend dat deze fysieke effecten ontstonden door iets wat in je geest bestond? Dat is de macht van de geest over het lichaam.... Bedenk welke invloed je fantasie nog meer op de werkelijkheid heeft!

EEN WEERBARSTIG IDEE

Vóór onze teken- en adem oefeningen enkele opmerkingen over perfectie.

In de westerse wereld verwarren we idealen van de moderne tijd vaak met schoonheid.

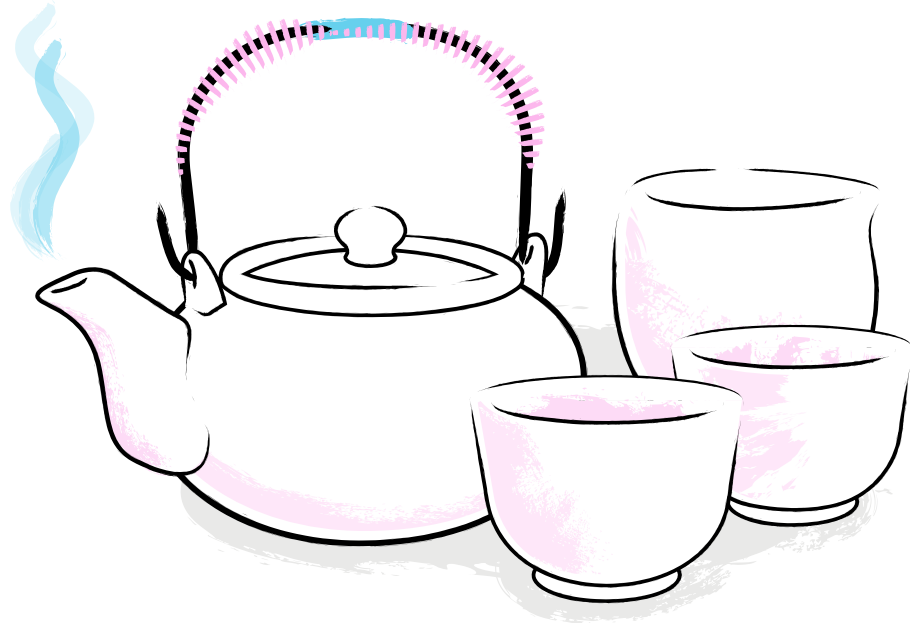
We willen alles vlekkeloos, netjes, gepland en symmetrisch hebben, niet alleen in esthetica, ook in het leven en het lichaam. We raken teleurgesteld als iets deze eigenschappen niet heeft.

Het traditionele zenboeddhisme leert ons nadenken over de instinctieve cyclus en spontane patronen in de natuur als meditatie over onze eigen niet-blijvende aard en de schoonheid van imperfectie.

Natuur is inherent evenwichtig en vernieuwt zich voortdurend, zonder de noodzaak van symmetrie, eeuwigheid of perfectie.

Fouten zijn menselijk, en iets om op te merken en van te leren, zodat we kunnen groeien. Ze geven het leven reliëf. Het zou maar saai zijn als alles altijd gladjes verliep!

Als je tekening er ergens in dit boek perfect uitziet, dan doe je het mogelijk verkeerd. Elke ademtocht is uniek. Elk moment weerspiegelt jouw wezen als onderdeel van de natuur. Deze kwaliteit moet zich openbaren in de vertaling van je ervaring op papier.



In Japan ontwikkelde deze zentraditie zich tot *wabi sabi*, de waardering voor het onvolmaakte en het niet-blijvende, een vreemd begrip dat zich niet gemakkelijk verenigt met onze perfectionistische cultuur.

In Japan bestaat een traditie waarin gebroken serviesgoed wordt gerepareerd met goud in plaats van de barsten te verhullen, wat de onvolmaaktheden en zwakheden onderstreept. Het herstelde vaatwerk is nu mooier dan het origineel, omdat het is versierd met de organische schoonheid van het spontane breukpatroon. Deze kunst heet *kintsugi* en belichaamt de esthetische principes van *wabi sabi* door ons onze onvolkomenheden te laten vergulden in plaats van ze te verstoppen.

Kras met een geel of oker potlood of eventueel een metallic goudkleurige pen een paar 'barsten' op dit theestel.

Kijk voor de vorm van de barsten naar de takken van een boom. Stel vast hoezeer de organische vormen van een boom op gebarsten keramiek lijken.

Als er geen boom in de buurt is, gebruik je de patronen van de lijnen op je handpalm.

Je kunt zelfs in de lucht kijken tijdens het tekenen, voor lijnen die echt 'onbedoeld' zijn.

LUISTER GOED



Plaats de punt van je potlood op de stip in het midden van de pagina.

Sluit je ogen en luister even naar het geluid van je adem.

Na drie ademhalingen beweeg je het potlood tegelijk met je adem in vloeiende bewegingen over de pagina.

Probeer met gesloten ogen het geluid van het schuivende grafiet op het papier samen te laten vallen met dat van de door je neus stromende lucht.

Doe dit tien ademhalingen lang (of meer). Maak je absoluut geen zorgen over de tekening die je maakt, het gaat om het opmerken van het geluid van je adem en het samenvallen daarmee.

Als je de greep op het potlood laat verslappen, zullen je bewegingen lossen en rustiger worden.

Wat kun je zeggen over je innerlijke toestand op basis van je ademgeluid?



In het hele boek beschouwen we het potlood als een verlengstuk van de adem, alsof de beweging van je pols wordt gestuurd en beheerst door je adem.

De methode

Een inleiding tot ademtekenen

In de puurste vorm is kunst een middel waarmee mensen hun ervaring van de wereld duiden en uitdrukken. De eenvoudige technieken in *Volg je adem* dienen om onze meest directe ervaringen te duiden en uit te drukken, die in onze binnenwereld.

De methoden in dit boek zijn bedoeld om de ervaring van de ademhaling nieuwsgierig en met compassie vast te leggen, op elk ogenblik.

Deze basisinstructies zijn essentieel om alles uit *Volg je adem* te halen. In het boek staan regelmatig geheugensteuntjes, maar blader vooral terug om deze info opnieuw te lezen.

De ademhaling leidt het potlood... nooit andersom.

Deze techniek is wezenlijk voor het hele boek. Daarom vraag ik je niet vooruit te bladeren naar de gevorderde oefeningen tot je enkele van de basisoefeningen hebt gedaan.

Probeer bij het tekenen je adempatroon weer te geven alsof je naar een model of een landschap kijkt en dat naar het leven tekent. De adem is het onderwerp, en dat vereist een nauwkeurige en eerlijke blik. **Het tempo van je adem dient altijd het tekentempo te bepalen.** Deze oefeningen mogen nooit overhaast worden.

Stop zodra je merkt dat je je ademhaling versnelt om een oefening sneller af te ronden. Pak het weer op als je meer tijd hebt.

Voor de oefening

Lees de instructies bij elke oefening rustig door en zorg ervoor dat je de hoofdzaken begrijpt.

Pak voor een oefening je potlood en leg het met de punt op de beginstip op de pagina. Haal dan zonder te bewegen drie keer langzaam adem (in en uit), met veel aandacht voor hoe het ademen voelt. Na het observeren van de drie ademhalingen beweeg je het potlood.

Dit deel van het proces is als een lift observeren voordat je erin stapt: je probeert je bewegingen te laten overeenkomen met het tempo ervan. Sommige oefeningen helpen om een cadans te creëren in je adem, maar probeer *altijd* om je tekentempo te laten overeenkomen met je ademtempo.

Als je dit een paar keer hebt geoefend, kun je met dit kalmerende intro je lichaam controleren; check hoe je je voelt en let op je gemoedstoestand, waar je ook bent.

Na de oefening

Neem ten minste één ademcyclus aandachtig waar voordat je het potlood van de pagina haalt. Let op hoe je je na de opdracht voelt; voel je je anders dan toen je begon? Let op je geest. Hoe druk is die? Welke gedachten heb je? En je lichaam? Welke emoties heb je? Waar voel je ze? Haal zo vaak mogelijk adem als nodig in deze fase.

Het kan lastig zijn om je deze fases steeds te herinneren, maar het zouden weleens de leerzaamste en fijnste momenten kunnen zijn. In de loop van het boek staan geheugensteuntjes.

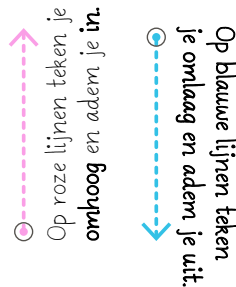
Inleiding op de vier soorten oefeningen...

1. Geleide oefeningen

Bij geleide oefeningen word je gevraagd om **je potlood op het inademen langs de roze stippellijn omhoog te bewegen** en **op het uitademen langs de blauwe stippellijn omlaag**.

Deze opdrachten dienen om je adem een natuurlijk ritme te geven, het natuurlijke tempo te kunnen bestuderen en de interne ademfeedback per moment herkenbaar te maken.

Geleide oefeningen helpen om de diverse elementen van de ademanatomie, -psychologie en -filosofie te verkennen. Ze bieden aandachtige en ritmische ademervaringen.

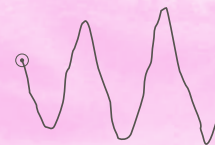


2. Vrij ademen

Deze oefeningen dienen om je eigen adem te bestuderen en er een visueel verslag van te maken met behulp van de patronen en ademhalingstechnieken die bij de geleide oefeningen zijn geleerd.

Hier is het doel om de tekening een waarachtige weergave van je adem te laten zijn. Hoe minder perfect de tekening, hoe nauwkeuriger de weergave van de veranderingen in je lichaam zal zijn.

Vaak zal een oefening in vrij ademen je stimuleren om een bestaande tekening te voltooien met een eerlijk visueel verslag van je adem.



omhoog = inademen
omlaag = uitademen

3. Ademtekenen

Deze oefeningen, aangegeven met doorlopende blauwe en roze lijnen, vergen concentratie en zijn lastiger dan ze lijken. Anders dan in de meeste geleide oefeningen kunnen de blauwe en roze lijnen sterk in lengte verschillen.

Hier is het doel het tempo van je potlood aan te passen aan je adem, hoe lang of kort de lijn ook is.

Observeer je natuurlijke ademtempo zonder het te veranderen, terwijl je je tekentempo varieert. Het voelt enigszins als proberen op je hoofd te kloppen en tegelijk over je buik te wrijven!

Als deze oefeningen je ademhaling onrustig maken, dan laat je je tekentempo de adem sturen, en niet andersom. Deze oefeningen doe je bij voorkeur als je de eerste oefeningen al beheerst.



Beginstip geeft aan of je begint met in- of uitademen.

4. Uniek

Deze eenmalige opdrachten, verspreid door het boek, hebben een specifiek doel.

Sommige gaan niet om ademen, maar helpen het bewustzijn of de aandacht te verkennen of een abstract punt via eigen ervaring te illustreren. Lees de instructies hierbij goed door om er zo veel mogelijk uit te halen.



Hoe haal je zo veel mogelijk uit dit boek?

Begin bij het begin

Volg je adem werk je idealiter van voren naar achteren door. Alle taken bouwen voort op die ervoor, zodat je zelfvertrouwen en begrip geleidelijk kunnen groeien.

Ik raad je vooral aan om het eerste deel te doen voordat je aan iets anders begint. Dit deel leert je de basistechnieken en geeft je zelfvertrouwen voor de latere oefeningen. Het zal je ook helpen de fysiologie van je eigen adem te begrijpen en een basis te leggen voor de informatie later in het boek.

Met het begrip van de basis zul je veel meer uit de latere opdrachten kunnen halen. Als je eenmaal gemakkelijk 'adem kunt tekenen', blader dan gerust vooruit naar de oefeningen die je aanspreken!

Neem de tijd en lees de instructies voor elke opdracht... Alle oefeningen verschillen subtiel.

Deel je creaties

#DrawBreathBook

Wanneer gebruik je dit boek?

In dit welvarende tijdperk ontbreekt het ons alleen aan tijd. Of we nu een lawine aan e-mails moeten beantwoorden, kinderen moeten wegbrengen of nog even een boodschap moeten doen, het lijkt soms onmogelijk om 10 minuten tijd voor onszelf te vinden. Alleen het idee om tijd vrij te maken kan al stress opleveren. Maar als je deze oefeningen doet en erdoor ontspant, zullen ze vanzelf tijd creëren. Wanneer je je relaxt voelt, ben je productiever en merk je dat tijd makkelijker te managen is.

Vele oefeningen in dit boek duren nog geen minuut, terwijl andere zo zijn opgezet dat je later verder kunt werken, zo vaak als je wilt.

Wat betreft het beste tijdstip van de dag: je lichaam heeft natuurlijk zijn eigen ritme. Ademhalingsoefeningen die het zenuwstelsel in balans brengen, helpen het lichaam meestal de taken uit te voeren waarmee het bezig is; of het nu gaat om problemen oplossen of je klaarmaken voor de nacht, je geest en lichaam in balans brengen maakt het makkelijker. De opdrachten 's ochtends doen helpt misschien te ontstressen en je te concentreren op wat er die dag op het programma staat. 's Avonds oefenen kan herstellend werken en je lichaam en geest voorbereiden op rust. Doe wat voor jou het best werkt.

Welk gereedschap?

Ik gebruik in dit boek dan wel het woord 'potlood', maar probeer gerust zoveel tekenmaterialen als je wilt. Onderzoek de verwachtingen, gevoelens en resultaten die de verschillende tekenmaterialen opleveren en kijk wat voor jou het best voelt.

Persoonlijk geef ik voor de vrije adem oefeningen de voorkeur aan een gewoon potlood (of zijn futuristische neefje, het vulpotlood). Het potlood is gevoelsmatiger en geeft feedback over de papiertextuur, en het bijkomende voordeel is dat het uitgumbaar is en dat de opdracht desgewenst kan worden herhaald! Fineliners zijn soms fijner voor geleide oefeningen, want je kunt er soepele, vloeiende bewegingen mee maken op het papier.

De kleuren mag je helemaal zelf uitkiezen. Ik hoop dat het kiezen van kleuren voor een bepaalde taak een leuk, creatief element toevoegt waarmee je je de oefeningen eigen maakt. Experimenteer!



Hoe gebruik je dit boek?

Zit rechtop en alert aan een eettafel of een bureau. Trek je kin in om je nek lang te maken, zorg ervoor dat je ruggengraat recht blijft als je omlaag kijkt naar het boek. Houd je schouders altijd ontspannen.

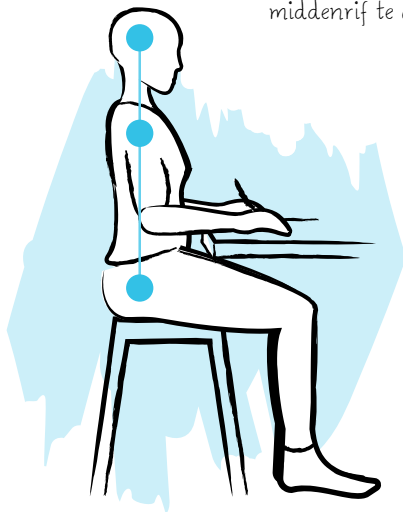
Dit boek is een hardback, zodat het overal te gebruiken is. Probeer een vredige omgeving te creëren zonder afleidingen waar je niet snel gestoord wordt door familieleden, huisdieren of je smartphone.



Met gekruiste benen op de grond zitten in de traditionele meditatiehouding is alleen aanbevolen als je dit een tijdje comfortabel kunt. Als je met gekruiste benen of in de lotushouding zit, leg het boek dan verhoogd voor je, zodat je niet met een kromme rug de pagina hoeft om te slaan.

Dit boek is op veel manieren te gebruiken, en niet alles werkt voor iedereen. Het kan nuttig zijn om het boek verhoogd op een stapeltje boeken te plaatsen. Het belangrijkste is om een voor jou gemakkelijke, alerte en kalme houding te vinden waarin je schouders ontspannen zijn en je adem niet wordt gehinderd door een ingezakte houding.

Zit rechtop om de ruimte in je longen te maximaliseren en in je middenrif te ademen.



Audio- materiaal



Alle opdrachten in *Volg je adem* kunnen worden gedaan dankzij eenvoudige instructies. Op drawbreath.com staat gratis Engelstalig audiomateriaal voor tempo-oefeningen als coherent ademen, en voor sommige geleide meditatieoefeningen. Net als bij traditionele geleide meditaties zijn deze opnames handig als je de tijd wilt nemen en het juiste ademptempo wilt vinden. Het koptelefoonsymbool boven een taak geeft aan dat er audio-ondersteuning is.

Een lappendeken van oefeningen

Volg je adem is schaamteloos eclectisch. Ik heb verschillende tradities onderzocht, wetenschappelijke en spirituele, oude en nieuwe, uit de hele wereld, om interessante inzichten en ideeën te selecteren en ze opnieuw te interpreteren door middel van illustraties, in een poging een rijke en diverse introductie te geven op verschillende ademhalingsmethoden, -meditaties en -filosofieën.

Ik hoop dat deze aanpak twee zaken duidelijk maakt. Ten eerste: dat geen enkele traditie het monopolie heeft op ademhalen als meditatie- of ontspanningsmethode (ondanks vele claims die het tegendeel beweren). Ten tweede: dat door onze gedeelde fysiologie het nut en de aantrekkingskracht van ademhalingsoefeningen universeel zijn, dwars door tijd en culturen heen. Een 12de-eeuwse soefimysticus, een Japanse student en een westerse zakenvrouw zullen dezelfde fysieke en dus ook emotionele veranderingen ondergaan tijdens een ademhalingsoefening. De adem is niet alleen een middel om lichaam en denken te verenigen, het is een kracht die mensen verenigt.

De voordelen van ademwerk

kort samengevat

'Ademwerk' is het beheersen van je adempatroon of gewoon bewust zijn van je adem in de natuurlijke toestand.

Bewust ademen verbetert de concentratie, de ontspanning en het energieniveau.

Deze zaken hebben elk grote voordelen, van fysiek tot mentaal, en uiteindelijk zelfs spiritueel.

Als er een magische pil bestond met al deze geweldige voordelen, zonder nare bijwerkingen, hoeveel zou je daar dan voor betalen?

Het goede nieuws is dat dat niet hoeft. Lucht is gratis en overal aanwezig. De adem zal er altijd voor je zijn, en dat zal altijd zo blijven.

Op **lichamelijk** niveau kan het:

- Je lichaam ontspannen.
- Je beter laten slapen.
- Meer energie geven.
- Spierspanning verminderen.
- Je uithoudingsvermogen verbeteren.
- Ontstekingen verminderen.
- De bloeddruk verbeteren.
- Kans op hartaanval of beroerte verkleinen.
- Gifstoffen op een natuurlijke wijze afvoeren via de longen.
- Ouderdomskwalen verminderen of zelfs wegnemen (zie blz. 62).
- De spieren verstevigen en stretchen, wat de houding verbetert en beschermt tegen rug-, knie- en heupblessures.
- Onderdrukte emoties en oude, als lichaamsspanning opgeslagen trauma's loslaten.

Op **mentaal** niveau kan het:

- Het hoofd leegmaken.
- Positieve gedachten oproepen.
- Positieve emoties oproepen.
- Negatieve denkpatronen helpen herkennen en doorbreken.
- Innerlijke rust creëren.
- Je kalm en evenwichtig laten voelen.
- Veerkracht en zelfwaardering vergroten.
- Innerlijke sensorische vermogens en zelfbewustzijn vergroten.
- De intuïtie verdiepen.
- Je creatieve talent vergroten.
- Je meer verbonden laten voelen met je medemensen.
- Je via een hoger bewustzijn het leven laten accepteren.