

1. Introductie

1.1 Welkom

Welkom bij 'Werken met Adem I'.

Adem is geen intellectuele bezigheid, en toch probeer ik je in deze reader mee te nemen langs belangrijke aspecten over onze adem zodat je ook meer begrip opbouwt over wat er fysiek gebeurt en waarom we de dingen doen die we doen.

Ademen is het eerste wat we doen na geboorte. En we overlijden als we de laatste adem uitblazen. Ons lichaam weet precies hoe te ademen om te overleven. Elke cel in ons lichaam is afhankelijk van hoe je ademt.

De afgelopen decennia zijn we alles sneller gaan doen. We lopen sneller, we praten sneller, we leven sneller en we ademen sneller. Ons zenuwstelsel heeft zich alleen nog niet aangepast aan deze versnelling. We voelen ons burn-out, gestrest, wat afwezig, krijgen fysieke klachten en/of raken het contact met ons lijf kwijt. Voor meer energie hebben we allerlei oplossingen gevonden, denk aan cafeïne, suiker, nicotine of we nemen dosis aan kruiden en vitaminen. Of we gaan gezonder leven, meer sporten en veel moeite doen om meer balans te brengen tussen werk en privé. Zelden denken we aan onze adem om ons beter te voelen. Dat terwijl onze adem een centrale functie heeft in alles wat we doen. Onze adem is makkelijk toegankelijk en een enorme bron om vitale energie te creëren en onderhouden.

En hier gaan we deze vier lesdagen dieper in duiken.

Ik wens je veel plezier met de lessen, het materiaal en de oefeningen!

1.2 Adem

Zoals gezegd, adem helpt je te overleven. Ook helpt het je om vrij te leven. Ondanks dat het een autonome functie is, kunnen we door stress, spanning en trauma's onbewust onze adem vastzetten in een minder gezond patroon. Dit minder gezonde patroon zorgt nog steeds dat je overleeft, maar het belemmert je daadwerkelijk te leven.

Probeer maar eens. Verkort je adem maar iets, adem iets hoger in je borst en verkramp je schouders. Kun je vanuit deze houding spontaan en met een open blik je ding doen in de wereld? Je merkt wellicht van alles op zowel fysiek, emotioneel als mentaal niveau. Fysiek merk je waarschijnlijk dat er veel meer wordt aangespannen dan ik je vraag te doen. Emotioneel zul je merken dat je stemming zich aanpast op deze houding. En kun je mentaal nog helemaal helder nadenken?

We vergroten dit nu uit, maar dit geeft wel een eerste gevoel bij hoe onze adem een invloed heeft op verschillende niveaus van ons menszijn. En dit is hoe veel mensen er de hele dag bij lopen. Misschien geldt dat ook voor jou, of herken je het bij cliënten.

1.2.1 Een stukje geschiedenis

Lang is de adem onlosmakelijk verbonden geweest met gezondheid, bewustzijn en spirit. Het is nog maar kort dat we het oppervlakkiger zijn gaan zien als de uitwisseling van gassen, en dan met name zuurstof (O₂) en kooldioxide (CO₂). In Sanskriet bestaat het woord *atman*, wat zelf, ziel, bewustzijn en de diepere essentie van ik betekent. Ook in andere talen zien we de verwantschap tussen deze begrippen. In het Grieks staat in *pneuma* voor lucht in beweging, adem. In religieuze context wordt *pneuma* gebruikt als spirit of ziel. Het Latijnse woord *spiritus* betekent adem van het leven en levenskracht. Het Japanse woord *ki* wordt vaak vertaald als levensenergie, maar letterlijk betekent het gas of lucht. En tenslotte bestaat het Chinese karakter voor adem uit drie karakters die de bewuste zelf of hart betekenen.

Ook vandaag zien we nog dat de kracht van adem in onze taal veel voorkomt. Denk aan 'even een luchtje scheppen', 'een lange adem hebben' of 'het gaat er om wie de langste adem heeft', 'met ingehouden adem luisteren', 'naar adem snakken', 'adembenemend mooi', 'de hete adem in iemands nek voelen', 'hij hield zijn adem in', 'iets in één adem zeggen', 'even op adem komen', 'weer adem kunnen halen' etc. etc.

Evenals andere functies in ons lijf, is medisch gezien onze adem steeds meer een mechanische functie van ons lijf geworden. Wel een belangrijke, want het staat aan de wieg van veel belangrijke processen in ons lijf.

1.3 Drie manieren om onze adem te gebruiken

Onze adem is één van de weinige autonome functies die we ook bewust kunnen beïnvloeden. Ik kan bewust spelen met bijvoorbeeld de duur van mijn in- of uitademhaling. Ook kan ik mijn adem inhouden, al neemt de autonome functie het altijd over als we dat te lang laten duren.

In Werken met Adem I en II zijn er drie manieren waarop we de adem gebruiken:

1. *Dagelijkse adem*

Dit is zoals je onbewust ademt, de hele dag door. Als de dagelijkse ademhaling functioneel is, dan past de adem zich aan aan de activiteit die we doen. En nemen we precies zoveel lucht tot ons als nodig voor deze activiteit. Dus als ik hardloop wil ik meer lucht tot me nemen, dan wanneer ik rustig op de bank zit. En ik wil ook dat mijn adem zich zo snel mogelijk aanpast aan mijn activiteit. Ons ademcentrum in onze hersenen bepaalt wanneer we weer een ademteug moeten nemen.

Maar dit ademcentrum kan ook ontregeld raken, door spanning, stress, trauma of andere ervaringen. Overademen of hyperventilatie zijn de meest bekende disfunctionele ademmanieren. Maar het kan ook zijn dat je bijvoorbeeld amper ademt. Of je adem inhoudt. Dit doen we bijvoorbeeld als we ergens over nadenken of achter de computer bezig zijn. Vaak zetten we deze patronen vast en ademen we de hele dag op deze disfunctionele manier. Met allerlei lichamelijke en psychische klachten als gevolg.

2. *Regulerende adem*

Er zijn twee belangrijke aspecten die maken dat we onze adem ook kunnen gebruiken om onszelf te reguleren. Dat betekent dat als we gestresst zijn in een situatie, ergens van schrikken of getriggerd raken we met ademhalingstechnieken onszelf kunnen reguleren. We sturen op een rustiger of snellere ademhaling. En we kunnen sturen op meer adempauze, etc.

Het tweede aspect is dat de adem is gekoppeld aan ons autonome zenuwstelsel. Een deel van dit zenuwstelsel gaat over actief zijn en dingen doen. Dit deel is ook gekoppeld aan stress en triggers. En heeft een effect op onze inademing. Het andere deel gaat over ontspannen en onze spijsvertering. Dit deel kunnen we beïnvloeden met onze uitademing. Kort gezegd kunnen we onszelf dus meer ontspannen door onze uitademing iets te verlengen of juist activeren door meer te focussen op onze inademing. Zo kunnen we de adem inzetten om onszelf te reguleren.

3. *Proces adem*

De derde manier om onze adem te gebruiken is om proces op te wekken, dit is ook beter bekend als de verbonden ademhaling. In *Werken met Adem I* raken we hier zeker aan, maar vooral in *Werken met Adem II* duiken we hier dieper in. Door meer, dieper en intensiever te ademen brengen we meer activatie in het lijf en zetten we energie in beweging. Op de juiste manier kost dit weinig moeite. Als ademcoach kunnen we onze cliënt helpen om spanning en stress te ontladen op de plekken waar de energie niet zo goed door kan stromen.

In de komende hoofdstukken ga ik dieper in op deze drie manieren waarop we onze adem kunnen gebruiken.

Je kunt je cliënten nooit verder meenemen in hun proces dan jezelf bent geweest. Dus de oefeningen zijn er ook voor jou om je eigen adem beter op orde brengen en te ontdekken hoe de oefeningen in je lijf werken.

1.4 Invalshoeken

Het ademstelsel is ingewikkeld en heeft een belangrijke invloed op onze gezondheid en hoe we ons mentaal voelen. Alleen met een set ademoefeningen komen we er dus niet. In deze training leer je oefeningen uit diverse invalshoeken, allemaal gericht om de adem en energie vrijer door het lijf te laten stromen:

- **Ademoefeningen**

Ademoefeningen zijn er een hele veel soorten en maten. Voor wat betreft de dagelijkse adem is deze training vooral geïnspireerd op de Buteyko methode en de Methode van Dixhoorn. De Buteyko methode is er vooral op gericht dat je leert minder te ademen. Het helpt het lijf weer een gezonde balans tussen zuurstof en kooldioxide te creëren. In de Methode van Dixhoorn is een methode voor spanningsregulatie waarbij de adem een belangrijke rol speelt.

Daarnaast leer je ook adem oefeningen in combinatie met beweging en oefeningen die uit andere stromingen en de yoga komen.

- Fysieke oefeningen die zich richt op spieren en skelet
Als we meer ademruimte willen creëren moeten we ook naar de anatomie van ons lijf kijken en wat daar vast kan zitten. Je leert allerlei oefeningen die je voor jezelf of in sessies kunt inzetten om de ademruimte weer helemaal te benutten. Dit is een combinatie van yoga-oefeningen en oefeningen uit de Methode van Dixhoorn. Allen specifiek gericht op de adem en lichaamshouding zodat de adem beter kan vloeien.
- Bio-energetica
In de bio-energetica gebruiken we specifieke oefeningen om te werken met spanningspatronen in het lichaam. Het uitgangspunt hierbij is dat chronische spanningspatronen een oorsprong hebben in onopgeloste emotionele spanningen die zich hebben vastgezet in het lichaam. Dit heeft een effect op iemands energieniveau, beweeglijkheid en zelfexpressie. Bio-energetica oefeningen werken met adem en beweging en zorgen er voor dat de energie weer meer kan stromen. Het uitgangspunt in deze oefeningen is het principe van pulseren, van expansie en contractie van energie, van lading en ontlading.