

natuur. geneeswijzen

Hét NWP Magazine

Ademhaling

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



ADEQUATE EN
DOELTREFFENDE
ZORG

Interview met
**ASTRID
VESTER**

INFLAMMATOIRE
DARMZIEKTEN

A photograph of a woman with brown hair, wearing a white cardigan and a necklace with a green pendant, smiling warmly down at another woman. The second woman has blonde hair and is lying down with her eyes closed and a joyful expression. The background is a plain, light-colored wall.

*De meeste mensen
ademen te stevig*

‘Rustig ademen....’ Je komt bij wijze van spreken al tot rust als je die twee woorden langzaam en met aandacht uitspreekt. Hoe vaak per dag sta je stil bij het tempo van je ademhaling? En of je hoog ademt, vanuit het middenrif of heel laag vanuit de buik? Ademen is een autonoom proces, het gebeurt vanzelf. Tegelijkertijd kan je het sturen. Als je je adem vertraagt en kalmeert, gebeurt dat ook met je geest. En andersom. Geen wonder dat bewust ademen onderdeel uitmaakt van bijvoorbeeld yoga, qi gong en mindfulness.

DOOR: RIA TEUW

Waarschijnlijk is het geen verrassing te horen dat de meeste mensen in onze maatschappij zonder het te weten verkeerd en te hoog ademen. Stress wordt er dus ook nog eens erger van, wat negatieve impact heeft op tal van lichaamsfuncties. Om op een andere manier te leren ademen, zijn er ademmethoden ontwikkeld, elk met eigen kenmerken en doelen. De Bilthovense arts Nadja Benschop vertelt hierover: ‘Ze komen voort uit drie overkoepelende stromingen, samengevat in de afkorting ART, die staat voor Awareness, Regulating en Transformation. De eerste gaat over methoden die de ademhaling observeren, zoals mindfulness en zenmeditatie. Bij de tweede leer je een betere ademhaling, dat zijn onder andere hartcoherent ademen, de Buteyko- en Wim Hofmethode. En de derde is vooral bedoeld om emoties te verwerken. Denk aan Transformational Breath en Rebirthing.’

Verbonden ademhaling

Al vijftien jaar werkt Nadja in haar praktijk Altractive met individuele ademsessies. Ook is ze docent aan de opleiding Transformational Breath. Dat doet ze naast haar werk als arts waardoor ze traditionele geneeskunde in haar leven combineert met holistische technieken. Nadja: ‘Voor zover ik weet is Transformational Breath de enige ademtechniek die de adem leest en interpreteert naar het leven van de cliënt. Het belangrijkste doel is onverwerkte emotionele en/of mentale ladingen te transformeren, wat tegelijkertijd fysiek positief uitwerkt. Het gaat niet zozeer om de ademhaling te veranderen, maar dat laten gebeuren als gevolg van een proces dat al plaatsvindt. Kenmerken van Transformational Breath zijn de verbonden ademhaling, gebruik van drukpunten en de stem.’ Ze legt uit dat verbonden ademen betekent dat je ademt zonder pauzes. De in- en uitademing gaan direct in elkaar over, waarbij er ontspannen wordt uitgeademd zodat er geen hyperventilatie ontstaat.

Rustmomenten

Hoe krijg je een betere ademhaling zonder rustmomenten daarin? Nadja: ‘Pauzes zijn geen onderdeel van een natuurlijke ademhaling. We horen verbonden te ademen. Kijk naar baby’s, die ademen nog verbonden. Dieren overigens ook. Dat we dat als volwassene niet meer doen, komt door de mind. Bij dieren golven emoties direct weg, die blijven niet hangen. Als volwassen mens haken we aan en blijven we herhalen, waardoor die pauzes ontstaan. Transformational Breath brengt je terug naar de oorspronkelijke ademhaling. Die voelt vaak in het begin onnatuurlijk aan omdat we iets anders zijn gewend geraakt.’

Omwenteling

Omdat zij zich als arts grotendeels richt op mensen met kanker, komen die vaak naar haar toe voor ademwerk. Ook weten mensen met klachten als burn-out of emotionele problematiek haar te vinden. Zelf ontdekte ze ademwerk tijdens een persoonlijke crisis waarin ze was terechtgekomen nadat haar moeder van de ene op de andere dag overleed. Het was het begin van een omwenteling in haar leven. Ze was arts, maar miste in die tijd de flow in haar werk. Kwam bij dat ze perfectionistisch was ingesteld en overal controle over wilde houden. ‘Met ademwerk veranderde dat binnen een week. Ik werd compleet anders en kreeg een durf die ik voor die tijd niet bezat. Zo heb ik een wereldreis gemaakt van achttien maanden en ben daarna twee bedrijven gestart. Net als in mijn werk als arts ben ik met ademwerk erop gericht lijden van mensen te stoppen.’ Nadja is nu in opleiding tot arts-homeopaat omdat ze ook in de homeopathie veel mogelijkheden ziet om mensen te helpen. ‘Hoe meer ik werk met de adem,

“Pauzes zijn geen onderdeel van een natuurlijke ademhaling. We horen verbonden te ademen.”

hoe meer ik me realiseer dat we ergens in de geneeskunde de plank misslaan als we bij medische behandelingen het emotionele en mentale aspect niet meepakken. Alleen als je aandacht geeft aan alle lagen, kan je heelheid bereiken.'

Buteyko

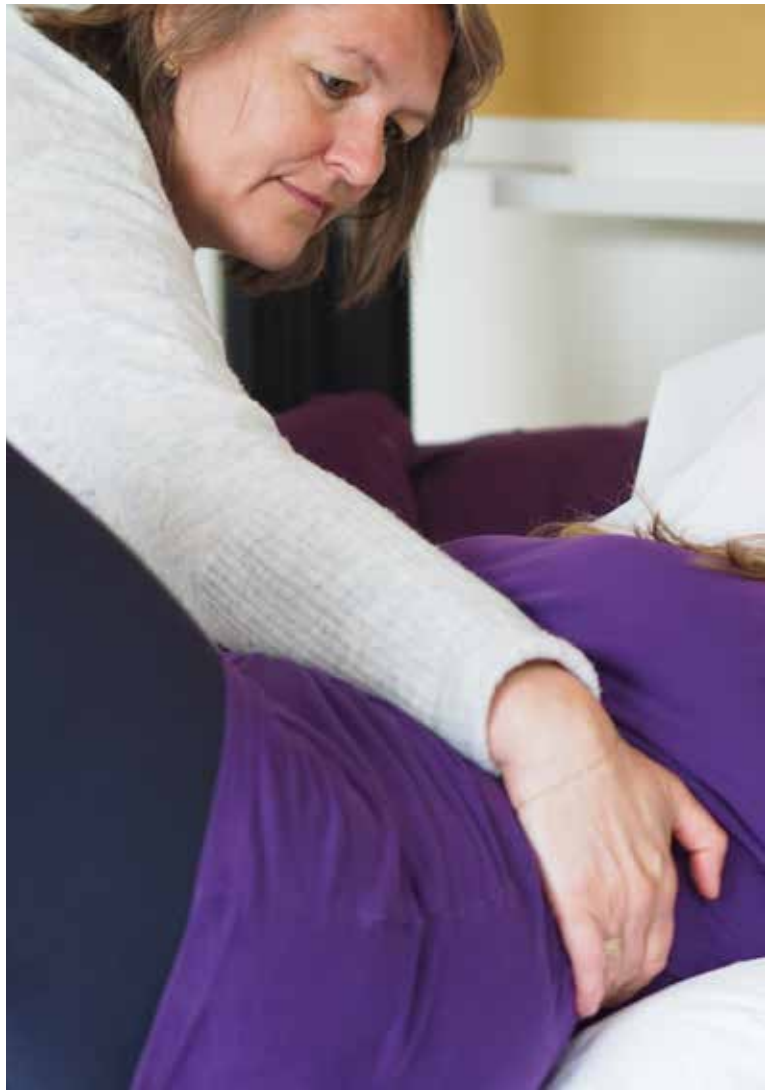
Een andere ademmethode is Buteyko, genoemd naar de Oekraïense arts die het in de vorige eeuw ontwikkelde. 'Rond de leeftijd van 30 jaar had Buteyko een extreem hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat als hij zijn adem kalmeerde, de bloeddruk daalde. Na onderzoek concludeerde hij dat mensen doorgaans te veel ademen waardoor chronische hyperventilatie ontstaat. Zo raak je te veel koolzuurgas kwijt.' Aan het woord is Dick Kuiper, oprichter van het Buteyko Instituut Nederland en inmiddels meer dan twintig jaar Buteyko-therapeut. Hij vervolgt: 'Als je ademt komt er zuurstof binnen. Die gebruiken je cellen om energie van te maken. Door verbranding maak je koolzuurgas en dat is wat je uiteindelijk uitademt. Koolzuurgas in het bloed zorgt ervoor dat zuurstof de cellen in kan. Als je te veel koolzuurgas uitblaast, blijft er te weinig achter waardoor zuurstof in het hemoglobine niet meer uit het bloed weg kan en de hersenen minder zuurstof krijgen. De gedachte dat je eigenlijk diep zou moeten ademen, zit helaas zó in onze cultuur. We denken dat het lichaam zo meer zuurstof krijgt maar dat is echt een misverstand. Als iemand huilt of zenuwachtig is, raden we ten onrechte aan om dieper te gaan ademen. Ook meditatiesessies beginnen soms zo. Er zijn therapeuten die hun cliënten leren om met de buik te ademen. Maar kerngezonde mensen ademen juist met hun middenrif en doen dat vrij langzaam. Buteyko betekent minder ademen op een zachte en ontspannen manier. Met kleine beetjes. Een goede ademhaling hoor je en zie je niet. Behalve als je aan het sporten bent.'

Controle Pauze

Dick schat in dat meer dan 70 procent van de mensen te stevig ademt. Hij werkt met een test die hij de Controle Pauze noemt: 'Daarmee kan je bepalen of je al dan niet goed ademt. Ik werk vooral met mensen die ziek zijn; ze hebben aandoeningen als astma, chronische hyperventilatie, allergieën, slaapapneu, chronische vermoeidheid en een heleboel vage klachten als duizeligheid en angstgevoelens. Door een slechte manier van ademen kan je dergelijke klachten ontwikkelen. Ik heb lang geleden zelf astma gehad. In die tijd had ik ook zware allergieën, ik kon geen kat aanhalen of ik kreeg al dikke ogen. Ik woonde in die tijd in Nieuw-Zeeland en werkte als universitair docent. Iemand raadde me de Buteyko Methode aan. Ik besloot het advies op te volgen en raakte zowel de astma als de allergieën kwijt. In 2000 ben ik teruggekeerd naar Nederland. Omdat ik iets anders wilde gaan doen met mijn leven, werd ik Buteyko-therapeut en richtte ik het instituut op.'

Ashram

In het verleden gaf hij een keer een lezing aan twintig yogadocenten. Hij liet hen de Controle Pauze-test uitvoeren. Opvallend genoeg behaalden achttien van hen resultaten



die onder de maat waren. Slechts twee van hen ademden goed, zij bleken te zijn opgeleid in een ashram in India. Dick vindt het zorgwekkend dat we in het Westen een verkeerde opvatting hebben van wat goed ademen is en dat het dus ook bij veel yogapractices verkeerd gaat. 'Niet alleen door de aanmoediging diep in te ademen, maar ook hoor ik soms zeggen dat je via je uitademing afvalstoffen uit je lichaam verwijdert. Een totaal fout idee, je ademt namelijk geen afvalstoffen uit. Wel koolzuurgas, maar zoals ik al zei heeft dat een belangrijke functie.'

Ontdekkings

Dick wil de Buteyko Methode verder ontwikkelen en verdiepen, want volgens hem valt er nog heel veel meer te ontdekken over de ademhaling. 'Het doel blijft wel altijd hetzelfde, een ontspannen, zachte, natuurlijke ademhaling. En altijd door de neus, bij alles wat je doet.' Op dit moment volgt hij een opleiding tot slaapcoach. Bruikbare technieken daarvan wil hij integreren in de Buteyko Methode. Zijn cursusagenda staat vol, want er is veel belangstelling voor de methode. Binnenkort maakt hij ruimte in die agenda om eindelijk het 'adem'boek te schrijven waarvoor hij al langer plannen heeft.

Missing link

Marleen van den Hout is grondlegger van de nieuwe opleiding 'Beter Ademen', die zowel aspecten heeft van een transformerende als een regulerende ademhaling. Ze

geeft cursussen en retraites en ze werkt aan de oprichting van de Adem Academie Nederland. 'De methode is voortgekomen uit mijn kennis en ervaring na jarenlang werken met het lichaam en de adem. Zelf heb ik een missing link aan de ademkennis toegevoegd waardoor veel aspecten van verschillende soorten ademwerk samenvallen. Ik wilde een fijn en behulpzaam adempatroon creëren voor het dagelijks leven, gericht op wat bij iemand past, bij diens activiteiten en het doel daarvan. Als je studeert, heb je bijvoorbeeld een ander doel dan wanneer je bezig bent met sporten. Als je wilt herstellen van ziekte, heb je een ander doel dan wanneer je met je drukke baan bezig bent. Het levert heel veel op als je dagelijks een aantal adem oefeningen doet, variërend van vijf tot tien minuten. Na een week of drie blijkt je adem vanzelf laag en rustig te blijven, ook als je er niet meer aan denkt. Je maakt contact met de stilte en met je intuïtie, waardoor alles bij elkaar komt, je denken, je voelen, je zijn en je idealen. Dan moet je onder de navel ademen, daar bevindt zich het nulpunt, ofwel het qi-punt ofwel de hara. Dat laatste is een begrip uit de Japanse cultuur.'

Bridgeman

Ademwerk is op Marleens pad gekomen doordat zij gefascineerd was door de werking van het lichaam. En ook door de samenhang tussen lichaam en geest. Ze werkte samen met de mysticus Robert Bridgeman. Daarbij viel het hem op wat zij met ademwerk bereikte bij deelnemers aan opleidingen en retraites. Daarom raadde hij haar aan om meer met ademwerk te gaan doen. Ze schreven er samen een boek over. Sinds die tijd heeft Marleen haar eigen methode verder ontwikkeld. Met haar ademacademie wil ze haar kennis verder verspreiden.

Ademspieren

Op de vraag of ze iets kan zeggen over de manier van ademen waarin zij lesgeeft, antwoordt ze: 'De essentie is de natuurlijke adembeweging zoals die bedoeld is. En daarbij alle ademspieren te gebruiken. Om die aan te zetten gebruik ik letters zonder klank. Je gaat met de rug los van de stoelleuning zitten. Zo rechtop mogelijk, want alleen dan kan je

voelen hoe de adem werkt. De borst is het bovenste stuk van de longen, die blaas je leeg met een gefluisterde H. De buik vervolgens met een lange, luide F en de laatste lucht in de longen met een brede S. Daarna laat je de spieren langzaam los. Als vanzelf ga je hierna inademen, zacht en organisch. Dit zorgt ook voor een goede aarding. Het is een basis. Adem haal je niet, adem is er. Wat je eigenlijk niet eens merkt, is dat de adem zich aanpast aan de situatie waarin je bent.'

Zelfreflectie

Haar lesprogramma bestaat uit acht stappen: 'Die corresponderen met alle lagen in jezelf. Die wil je gezond maken, openhouden en in balans brengen met elkaar.' Haar doelgroep is breed: mensen met verschillende fysieke klachten, met een burn-out en gezonde mensen die meer hun potentieel willen ontwikkelen. 'De methode sluit aan op waar iemand zelf is qua ontwikkeling. Voorwaarde is wel dat mensen met bewustzijn aan de slag gaan. Sommigen denken dat het voldoende is de adem omlaag te brengen. En ook dat als ze maar voldoende oefenen, ze beter worden. Maar dat is niet zo. De adem is je instrument om dieper contact te maken met jezelf, een beetje oefenen is niet voldoende. Er moet ook zelfreflectie bij komen.' Het is haar filosofie dat correct ademen over de connectie met de levensstroom gaat en met doen wat je werkelijk wilt. Omdat we door stress en drukte te hoog ademen, trekt ons bewustzijn weg uit het onderste deel van ons lichaam. 'Toch is die daar ook nodig, want op die plek bevindt zich je onderbuikgevoel.' Marleen had vroeger nooit kunnen denken dat ze als zelfstandig ademtrainer zou gaan werken, laat staan een eigen methode ontwikkelen. 'Ik heb het werk niet uitgekozen, het koos mij uit.'

www.altractive.nl

www.buteyko-instituut.nl

www.marleenvandenhout.nl

De foto's zijn genomen tijdens een ademsessie met Nadja Benschop.

“Kerngezonde mensen ademen juist met hun middenrif en doen dat vrij langzaam. Buteyko betekent minder ademen op een zachte en ontspannen manier.”

Het is relatief onbekend dat verkeerd ademen klachten kan veroorzaken of verergeren. Om die reden kan kennis over de ademhaling waardevol zijn voor zorgverleners.