

Kunst van ontspannen

## **Ademhalen leer je niet uit een boek, 'daar is het te complex voor'**

Goed leren ademhalen, zodat je ontspant, is een hele kunst. Een zoektocht langs therapeuten en medici. 'Eigenlijk zouden kinderen op de basisschool al les moeten krijgen in ademen.'

**Daan Borrel** 6 juni 2020,

Om haar zenuwen de baas te krijgen, deed Hillary Clinton voor een optreden met Trump altijd even de neuswissel-ademhaling: eerst door je linker- en dan door je rechterneusgat ademen. Dat maakte haar rustig. Wat voor haar kennelijk werkte, daar wordt een ander doodnerveus van. Ademen doen we allemaal, maar als je er een beetje in verdiept, zou je bijkans gaan hyperventileren van alle adviezen en therapieën op het ademterrein.

Terwijl het juist in stressvolle (corona)tijden fijn zou zijn om goed te weten wat te doen: diep door de buik? Het middenrif flink op laten komen? Of juist rustig door de neus ademen?

Wat ademen betreft, vond ik mezelf tot voor kort een behoorlijke 'pro'. Op kickboksen ademde ik snuivend door mijn neus in met en een grom door de mond uit; op yoga ademde ik vol overtuiging de ocean breath – een constante diepe ademhaling waarbij het geluid van de ruisende zee klinkt. En die tien minuten mediteren iedere ochtend droegen ook flink bij aan mijn bewuste ademhaling. Dat ik het afgelopen jaar na sommige werkdagen het gevoel had dat ik amper nog ademhaalde, en daar een vreemd soort buikpijn van kreeg, rekende ik voor het gemak maar niet mee.

## **Waar leer je goed ademen?**

Longarts Stijn Mol en fysiotherapeut dr. Carel van Wetering (Máxima MC, Eindhoven) raden aan eerst de achterliggende oorzaak van uw verkeerde ademhaling te achterhalen voor u met een behandeling begint. Zo werken zij al jarenlang. Vraag uw huisarts om een ademspecialist

in de regio. De 'methode Van Dixhoorn', een bekende adem- en ontspanningsmethode, is volgens hen een goed keurmerk. Op [ademhalen.com](http://ademhalen.com) is daarnaast een breed aanbod te vinden van workshops en coaches. Je kunt onder meer met de ademhaling aan de slag via tantra, relatietherapie, tai-chi of je chakra's.

Ik vond mezelf al behoorlijk op weg tot ik de podcast 'Optimize your everyday breathing' van Eindbazen ontdekte. Het advies daarin was juist: adem zoveel mogelijk door je neus: 'No person that is mouthbreathing got full potential', en doe het zo geluidloos en langzaam mogelijk. Zo bewust ademend sloeg ineens de twijfel toe. Ademde ik wel optimaal? De adviezen om te komen tot een ontspannen ademhaling zijn helaas niet eenduidig.

Na een duik in wat boeken blijkt 'De kunst van het ademhalen' van Danny Penman, vooral mindful ademen te zijn. Als je je bewust wordt van je ademhaling, wordt deze vanzelf rustig, is zijn boodschap. Terwijl Jean-Philippe Desbordes in 'Aiki: de eeuwenoude Japanse kunst van het ademhalen' stelt dat voor een perfecte ademhaling deelname aan Japanse krijgskunst nodig is. Dan ben ik nog niet eens begonnen aan de legio sites van ademtherapeuten met elk hun eigen doel: betere gezondheid, meer verbinding met je innerlijke wereld of extra healing.

De meest informatieve aanpak vind ik in het boek 'Ademen' van de nuchtere Duitse journalist Jessica Braun, die de boel onderzoekend aanpakt nadat ze zelf tijdens vergaderingen 'geen adem' meer kreeg. Volgens Braun leven we in een 'kortademige samenleving' waarin verschijnselen als 'e-mail-apneu', waarbij mensen hun adem inhouden elke keer dat ze een e-mail krijgen, geen uitzondering is. Per dag ademen we zo'n 20.000 keer; bij elke inademing neemt het lijf zuurstof op, spant het zich aan, gaan hartslag en bloeddruk omhoog; bij de uitademing loost het lichaam kooldioxide, ontspant het zich, en daalt de bloeddruk. 'Het doel is', schrijft Braun, 'zo min mogelijk te ademhalen'.

Dat vertragen kan met mediteren of yoga, maar ook – zo leert Braun van beoefenaars van intense sporten – door je primaire ademhalingspijpen in je ribben en diafragma (de koepelvormige spier tussen buik en borst) te trainen. Dat doe je dus zo: ga op een kussentje zitten, adem 4 seconden in, houd 'm 4 seconden vast, adem 4 seconden uit, houd 4 seconden

vast, doe dit eerst met de duimen in de oksels geklemd, daarna met de handen op de bovenrug en met de ellebogen in de lucht. Je kunt deze spieren ook masseren door gewoon tussen uw ribben te wrijven. Voor Braun werken deze oefeningen; ze doet ze dagelijks om rustig te blijven tijdens vergaderingen én daarbuiten.

Toch vertellen longarts Stijn Mol en fysiotherapeut dr. Carel van Wetering van het Máxima MC uit Eindhoven mij 'dat je uit een boek niet echt goed kunt leren ademen. Daar is het veel te complex voor'. Samen behandelen zij al 25 jaar mensen die dysfunctioneel ademen. Mol: "In de media gaat het vooral over acute hyperventilatie; veel en sneller ademen, maar dat is maar één manier van verkeerd ademen. Waar je minder over hoort, is dysfunctioneel ademen: zoals bijvoorbeeld veel te snel ademen. Of ademen zonder adempauze; om de haverklap stoppen met ademen; hele diepe teugen of extreem lange pauzes nemen." Tien procent van de mensen ademt dysfunctioneel. "Dat is behoorlijk wat."

### **Sommige mensen lopen met vreemde ideeën rond, zoals dat je alleen door je buik zou moeten ademen**

Het duo roept al jaren dat veel mensen onbewust met een verkeerd adempatroon rondlopen. En dat levert klachten op als vermoeidheid, pijn op de borst of een licht gevoel in het hoofd. Kwalen die niet zo snel gekoppeld worden aan een verkeerde ademhaling. Ze zien vaak dat mensen met vreemde ideeën rondlopen, zoals dat je alleen door je buik zou moeten ademen. Eigenlijk zouden kinderen op de basisschool tijdens gymles over ademen moeten leren, zodat ze bekend raken met meerdere adempatronen en hiertussen kunnen schakelen als ze bijvoorbeeld in paniek raken.

Mol: "We leven in een haastige samenleving. En stress heeft effect op de ademhaling." Nu, in tijden van corona, zien ze voormalige patiënten terugkomen. Naast stress, kan ook ziekte, een trauma of een operatie ten grondslag liggen aan verkeerd ademen. "De oorzaak is voor ons erg belangrijk. En die vind je niet zomaar in een boekje."

Mensen die dysfunctioneel ademen belanden bij fysiotherapeut Van Wetering op de bank. Vanwege corona demonstreert hij een juiste ademhaling via videobellen: hij gaat zijwaarts

voor de camera staan, doet zijn vest uit, en legt zijn hand op zijn onderbuik. “Zie je mijn hand heen en weer gaan?”, zegt hij, “zo ziet een goede ademhaling eruit. Rustig en niet te diep en dan langzaam uitademen, en daarna een korte pauze.”

Toch blijkt deze techniek niet de hele dag toepasbaar: ademen is heel dynamisch. “Goed ademen heeft een breed spectrum, maar het liefst adem je 6 tot 12 keer per minuut.” Het handigste is om zo’n vijf, zes keer per dag een minuut of vijf geconcentreerd en bewust te ademen. En trek minstens zes weken uit om (weer) tot een ‘spontaan normaal ademhalingspatroon’ te komen, want het ademcentrum in de hersenen moet geleidelijk worden gereset. En dat niet alleen, vult longarts Mol aan: “Uiteindelijk gaat het om de combinatie van een goede ademhaling, genoeg ontspanning én conditie.” Geen eenvoudig trucje dus.

Buiten het reguliere medische circuit wemelt het van de therapeuten, die ademtechnieken juist toepassen voor het creëren van veiligheid en het verwerken van trauma’s. Zoals bodymindcoach Kees Klesman uit Amsterdam: “Al ons trauma komt voort uit contact met een ander mens, of het gebrek daaraan. Op het moment dat een lichaam ervaart dat er veilig contact is, kan het ontspannen.” Doordat hij in een massage op iemands ademritme beweegt, maakt hij veilig lichamelijk contact. “Hoe dieper de ontspanning, hoe meer je met de ademhaling ongewenste patronen kunt loslaten.” Door diep te ademen kun je voelen waar het lichaam blokkeert: waar houdt je iets vast?

### **Vier seconden in, zes uit: dat ritme herkent het lijf als ontspanning. En dat kun je overal doen**

Via de adem kun je ook bepaalde emoties opwekken of afzwakken. Als je bijvoorbeeld niet boos kunt worden, kun je de adem van boosheid nabootsen: hard in- en uitademen door je neus, langer in dan uit. “Moeilijk om dan niet pissig te worden.” Zo adem je jezelf boos, geil, bang of veilig. Vier seconden in, zes uit: dat ritme herkent het lijf als ontspanning. Dit kun je volgens Klesman overal doen: in de bus, in de rij voor de supermarkt, je hoeft er echt niet voor op een kussentje te gaan zitten. “Hoe vaker je het doet, hoe meer je het signaal geeft dat je

veilig bent en je lichaam tot rust komt.” Je bouwt zo aan een ‘overschot van ontspannen tijd’, die van pas komt als je even niet zo ontspannen bent.

Zoals in deze periode bijvoorbeeld. Volgens biodynamisch therapeut Harry Visser uit Amsterdam moet je je niet blindstaren op goed ademen, maar ook je lijf en de grond goed voelen. “De valkuil van je alleen op je adem richten, is dat je ook paniek kunt ervaren. Sommige mensen worden zich nu ineens bewust van hun ademhaling, door het tragere levenstempo van corona, wat bevreemdend kan zijn.”

Inderdaad, zo ervaar ik dat ook. Na een jaar hard werken, kickboksen en yogaën moest ik eigenlijk gewoon even op adem komen.