

De leefstijl van... Nikki van der Velden

'Ik sta mezelf nu veel meer toe om in liefde naar mezelf te kijken'

Haar hoofd stoten gooide haar hele leven om. Ze ademde zichzelf beter en werd zachter voor zichzelf. Nu inspireert Nikki van der Velden als 'ademevangelist' anderen om de kracht van de adem te ontdekken.

TEKST BELINDA FALLAUX | BEELD BART HONINGH | STYLING LINDA HUIBERTS

Hoe kwam ademwerk op jouw pad?

"Yoga en meditatie deed ik al jaren. Deels omvatte dat ook ademhaling, maar dat zei me nooit zoveel. In 2008 stootte ik hard mijn hoofd en liep ik een hersenschudding op. Ik herstelde maar niet, wat ik ook probeerde en welke arts of therapeut ik ook bezocht. Ik was wanhopig. Op een gegeven moment kon ik helemaal niks meer – niet werken, geen tv-kijken, geen mensen zien –, alleen mijn dagelijkse yogalessen volgen. Op een ochtend stond er geen yoga op het programma, maar de Wim Hof Methode. Ik weet nog dat een vriend zei: ga jij die les doen? Dat is een héél intense *breathing* les. Ik dacht: kom maar op. Ik ging liggen, begon met de ademhalingsoefening en barstte vervolgens zowat uit elkaar. Alle verkramping, angst en onzekerheid die ik voelde, ontladde zich. Ik huilde en trilde en was daarna diep ontspannen, helemaal gedachteloos. Het was zo anders dan ik eerder had ervaren, zo diepgaand. Ik wist: dit is de sleutel naar herstel. Ik ben me toen uitgebreid gaan verdiepen in ademwerk."

Maar hoezo adem'werk'? We ademen toch allemaal?

"De adem is je belangrijkste bron van

levensenergie en is inderdaad altijd bij je, van je eerste babyhuiltje tot je laatste zucht. Elke handeling, gedachte en emotie gaat gepaard met een bepaald adempatroon. Maar je adem kan meer doen dan je alleen in leven houden; het is de brug tussen je lichaam en geest. We leven vaak vanuit ons hoofd, vanuit onze gedachten over wat we moeten doen of wie we zijn. Vaak leiden die gedachten tot stress en klachten. De adem brengt je terug naar je lichaam, je gevoel. Naar de wijsheid vanbinnen."

Hoe werkt dat dan?

"Je kunt je ademhaling bewust sturen om een emotioneel, fysiek of mentaal effect te bereiken. Dat kan al met een korte ademhalingsoefening van één minuut. Stel, je wilt meer rust in je leven ervaren. De sleutel daarvoor is rustig ademen: door je neus naar je buik, en vooral langzaam. De meeste mensen ademen te veel voor wat ze aan het doen zijn. Als je de marathon loopt, is het logisch dat je vaak ademhaalt. Maar als je op de bank zit of in de rij bij de kassa staat, zet je je lichaam constant onder hoogspanning als je te veel ademt. Dat leidt tot allerlei fysieke en mentale gezondheidsklachten als nek- en rugpijn, stress, spastische darmen, slaapproblemen,

WIE IS Nikki?

Schrijver en ademexpert Nikki van der Velden (41) is founder van het online platform [Thebreathworkmovement.nl](https://www.thebreathworkmovement.nl). Nikki kwam in aanraking met ademwerk toen de gevolgen van een hersenschudding (post-comotioneel syndroom) haar langdurig uit de running haalden. Ze ontdekte hoeveel impact ademwerk heeft op de gezondheid en op innerlijke rust. Mede door ademwerk genas ze van PCS. Haar missie is: zo veel mogelijk mensen laten kennismaken met de kracht van de adem. Het e-book *What the breath!*, over de adem als medicijn, is gratis te downloaden via haar site. Momenteel schrijft Nikki aan een fysiek boek over de adem.

prikkelbaarheid en angst. De enige manier om dat patroon te doorbreken, is door met name je uitademing bewust te vertragen. Daarmee breng je direct je stresslevel, spierspanning, bloeddruk en hartslag omlaag. Je kunt dus zelf met je adem – een gratis tool die je altijd bij je hebt – je lichaam en geest »

'De adem is altijd bij je, van je eerste babyhuiltje tot je laatste zucht'



Ik ben nog steeds enthousiast en actief, maar het komt nu veel meer vanuit kalmte dan uit onrust'

kalmeren. Dat is waanzinnig. En dit is nog maar 'dagelijks onderhoud'. Met dieper ademwerk doe je vanbinnen een grote schoonmaak. De adem laat je zien wat je echt voelt, onder al die lagen en maskers die je vaak op hebt."

Zoals bij de eerste oefening die jij toen deed. Kun je met de kennis van nu verklaren wat er toen gebeurde?

"Die bewuste oefening was een soort gecontroleerde hyperventilatie. Je zet je lichaam dan tijdelijk onder stress – net als wanneer

je een ijsbad neemt, in een hete sauna zit of een flinke work-out doet. Een van de effecten daarvan is dat het je brein, je gedachten, even uitschakelt. Daardoor kom je dichterbij emoties die je bewust of onbewust hebt weggedrukt. Vaak zijn dat de emoties waar veel van je ongemak of emotionele pijn vandaan komt en die zich uiten in fysieke en mentale klachten. Deze oefening werkte als soort reset voor mijn lichaam. Ik voelde me na die sessie zo veel lichter, alsof er een rugzak van ellende van me af was gegooid. Terwijl ik nog helemaal niet beter was.

'Je adem blaast als een soort bezem door je hele systeem'

Maar alles in mij zei: dit is goed voor je, ga hiermee door."

Wat heeft het jou gebracht?

"Een veel groter lichaamsbewustzijn. Mijn hele volwassen leven lag mijn focus op 'hard leven', op iets van mijn leven willen maken. Ik deed het vanuit enthousiasme, maar er lag ook veel onderdrukte pijn onder. Mijn broer heeft zelfmoord gepleegd toen ik achttien was en dat zorgde bij mij voor bewijsdrang om iets van het leven te maken. Jaren werkte ik hard, terwijl ik fysiek en mentaal allerlei klachten had. Een depressie, burn-out, buikpijn, slapeloosheid. Maar ik ging altijd maar door, vanuit een soort krampachtig perfectionisme. Ademwerk heeft me tot mijn kern teruggeworpen. Ik heb al ademend mijn onderdrukte emoties gezien, doorvoeld en kunnen loslaten. Nu ervaar ik veel meer kalmte, rust en zelfcompassie. Veel meer liefde voor mezelf en de mensen om me heen ook. Een heel ander bewustzijn. Enthousiast en actief ben ik nog steeds, hoor. Elke dag denk ik: wat gaan we doen vandaag? Maar het komt nu veel meer vanuit kalmte dan uit onrust."

Was het niet heftig om die onderdrukte emoties te voelen?

"Juist niet. Weet je, het is veel heftiger om te onderdrukken wat je voelt. Vaak zijn we te bang om te voelen, omdat we denken dat we dat niet aankunnen. Maar als je er onder goede begeleiding mee gaat ademen, geeft je adem je nooit meer dan je aankunt. Het komt in laagjes, alsof je een ui afpelt. En als je het hebt doorvoeld, laat het je los. Zo blaast de adem als een soort bezem door je hele systeem. Bij mij ging het niet alleen om het verdriet om mijn broer, maar ook om gedachtepatronen. Ik was perfectionistisch

en had snel het gevoel dat ik het niet goed deed. Van mezelf mocht ik niet ziek of zwak zijn, maar moest ik sterk zijn en doorzetten. Ik was mezelf steeds aan het pushen."

Hoe is dat nu?

"Ik sta mezelf nu veel meer toe om in liefde naar mezelf te kijken. Om aardig te zijn voor mezelf. Dat geeft zo veel licht en lucht. Ik ben altijd avontuurlijk geweest, reisde veel en settelde me niet. Mijn omgeving vond daar wat van en dat maakte dat ik toch op de rem stond. Door het ademwerk kon ik datgene aankijken wat mij zo vastzette: angst. Nu heb ik die angst en onzekerheid losgelaten en ervaar ik veel meer liefde en vertrouwen. Ik mag van mezelf zijn wie ik ben en ben er trots op. Ik kleur mijn leven op mijn eigen liefdevolle manier in. Nu leef ik vanuit flow, niet meer vanuit angst."

Lukt dat altijd?

"Ik voel me heus nog weleens verdrietig of zo. Vroeger zou ik dan afleiding zoeken. En nu nog is de verleiding groot om op zo'n moment even te gaan Netflixen. Maar ik weet dat ik beter even kan gaan liggen ademen. Waarmee ik in feite aan mezelf vraag: wat is er nou eigenlijk aan de hand? Je automatische piloot wil emoties als pijn of woede het liefst wegdrücken, maar die gevoelens willen gewoon even gezien worden. Je adem creëert een soort bewustzijnsmoment, zodat je een liefdevolle keuze voor jezelf kunt maken. Even wandelen in plaats van doorgaan met werken bijvoorbeeld."

Ben je helemaal hersteld van je klachten?

"Ja, mede door het ademwerk. Ik kan en doe alles weer. Soms ben ik een beetje overprikkelend en dan weet ik dat ik over mijn grenzen ga. Gelukkig heb ik nu wel een hele adem-toolbox binnen bereik om mezelf weer te kalmeren."

Adem jij nou de hele dag heel bewust?

"Ja en nee. Een mens ademt meer dan 20.000 keer op een dag, dus dat kan nooit de hele tijd bewust. Maar ik ben me er wel van bewust



EET-DAGBOEK

Ontbijt

"Ik start elke ochtend met het schrapen van mijn tong. Daarna neem ik een uitgeperste citroen met heet water, wat olijfolie en keltisch zeezout. Deze routine heb ik overgehouden aan een detoxkuur die ik ooit heb gedaan, sindsdien heb ik geen dag overgeslagen. Na een ochtendwandeling of wat yoga volgt een grote bak vers fruit met zaden, noten of kokosrasp erover. Ik ben een echt fruitmonster."

Lunch

"Vaak maak ik een omeletje met verse groenten, net wat ik in huis heb. Als ik buiten de deur eet, wordt het een salade. Maar ik kan ook genieten van een stuk warm, versgebakken brood met wat roomboter en zeezout erop."

Avond

"Bij voorkeur licht en meestal vegetarisch. Thuis in elk geval, buiten de deur bestel ik graag een vers visje. Ik hou enorm van groenten en sla, hier ligt dan ook altijd de nadruk op. Ik eet altijd vers; kant-en-klaar of afhalen is niet mijn ding. Koken voelt als een moment van zelfzorg en ontspanning, daar maak ik graag de ruimte voor."

Tussendoor

"Chocolade – liefst zo puur mogelijk. Dat heb ik altijd in huis. Verder ben ik niet zo'n snoeper, al denk ik nu meteen aan de doos Autodrop die in de auto ligt... Die Zoethoudertjes. Die heb ik zelfs laten meenemen door familie die op bezoek kwam in Portugal. Een kleine guilty pleasure dus toch wel."

dat ik mijn adem meeneem in alles wat ik voel en meemaak. Ik speel ermee. Bijvoorbeeld als ik wakker word. Dan gebruik ik een langzame en bewuste ademhaling om te scannen hoe ik heb geslapen en hoe ik me voel. En hoe ik me wil voelen. Vaak staan we daar helemaal niet bij stil. We worden wakker, springen onder de douche en voor we het weten, staan we buiten. Zo bepaalt de dag hoe jij je voelt, maar wat wil je zelf? Door 's morgens 'in te checken' bij jezelf leef je veel bewuster."

Waarom heb je je platform The Breathwork Movement opgezet?

"Ik zocht zelf naar informatie over ademwerk. Wat ik ontdekte, vatte ik samen in een e-book. Het platform ontstond daaromheen, als een soort online magazine. Bij mijn zoektocht miste ik namelijk een goed, niet zweverig overzicht van alle tools, cursussen en opleidingen."

Wat is je missie?

"Het voelt alsof ik ben geroepen om mensen te inspireren. Drie jaar geleden had ik het doodeng gevonden om zo'n groot platform op te zetten. Maar dat stemmetje is er niet meer. Het gaat niet over mij, het gaat erom dat mensen geprikkeld raken om iets met ademwerk te gaan doen. Elke dag krijg ik zo veel dankbare reacties van mensen die nu voor het eerst in hun leven innerlijke rust ervaren en een rijker leven hebben. Dat dit »

'Het diepere ademwerk vraagt om goede begeleiding'

mijn levensmissie is geworden, vind ik prachtig. Ik ben de woordvoerder van de adem geworden en kan mezelf geen mooiere rol toebedelen. Het gaat vanzelf, het klopt."

Ademwerk is hot. Wat vind jij van de veelheid van ademcoaches die er nu zijn?

"Enerzijds vind ik het helemaal te gek dat er zo veel aandacht voor is. Als iedereen op aarde een keer ademwerk zou ervaren, zouden we veel meer uit liefde leven. Maar het diepere ademwerk kan veel bij mensen triggeren. Dat vraagt begeleiding van een goede ademcoach. Ademcoach is een vrij beroep, dus het is belangrijk dat je toetst of iemand goed is opgeleid."

Je woont nu tijdelijk in Portugal. Wat bracht jou daar?

"Ik kreeg een ingeving dat ik een boek wilde schrijven. En daar wilde ik ruimte voor creëren, liefst in een huisje op een Portugees strand. Ik wist niet hoe, maar ben gewoon gegaan. Dat huisje kwam op magische wijze op m'n pad. Blijkbaar gebeurt dat wat de bedoeling is als je maar op vertrouwen vaart. Wat niet wegneemt dat mijn hoofd het soms nog overneemt. Tijdens het schrijven blokkeerde ik, maar ik wilde doorzetten. Dat oude patroon van 'moeten' stak de kop op. Pas toen ik dat met ademsessies losliet, ging het schrijfwerk stromen. Anders dan ik had gedacht, maar mooier."

Hoe eet jij?

"Gezond. Ik heb een natuurlijke drang naar groente en fruit en eet met de seizoenen."



Altijd vers en zo puur mogelijk. Af en toe eet ik een stuk vette vis. Ik geniet echt van eten en besef dat ik m'n lichaam er liefdevol mee voed. Net als met m'n adem."

Leefde je altijd al zo gezond?

"Ja. Wel ben ik me de laatste jaren bewuster geworden van wat ik via mijn huid naar binnen krijg. Onlangs ben ik overgestapt op natuurlijke zeepbars. Ik realiseerde me dat ik al die tijd eigenlijk allerlei plastics op m'n lijf smeerde. Nu gebruik ik alleen nog maar pure amandel- of sesamolie."

Je bent de veertig gepasseerd. Hoe kijk je tegen je leeftijd aan?

"Dat vind ik soms een lastige. Interessant ook. Ik ben springerig en jong van geest en

in mijn hoofd blijf ik altijd 29. Dat ik ouder word, is alleen maar mooi en ik ben nu op een fijnere plek met mezelf, maar soms denk ik: hè, ben ik écht al 41? Maar ik wil me laten meevoeren met de stroom en er niet tegenin zwemmen. Ouder worden hoort daarbij, ook al matchen rimpels niet met hoe ik me vanbinnen voel."

Je leeft alleen. Hoe bevalt dat?

"Ik kan goed alleen zijn. Nu ik meer verbinding met mezelf heb, sta ik ervoor open om de verbinding met een ander op te zoeken. Maar ik ben er niet per se naar op zoek. Ook daarin heb ik vertrouwen: als je van het leven houdt, komen de juiste dingen op je pad. Ik zie het als een film: er kan op een dag van alles gebeuren, en ik weet nog niet wat."

Je vertelde dat je vroeger altijd maar doorging. Hoe is je work-life balance nu?

"Ik ervaar veel meer rust en jaag mezelf niet meer op. Ik werk wanneer ik mijn creatieve stroom voel en stop wanneer de flow stopt of mijn lichaam aangeeft dat het genoeg is geweest. Soms is dat lastig. Dan zegt mijn hoofd dat ik eerst nog iets moet afmaken of dat ik toch zeker niet midden op de dag m'n ogen dicht zou moeten doen. Maar ik weet inmiddels dat zelfzorg uiteindelijk áltijd meer oplevert. Ik ben nog steeds verbaasd hoeveel er uit mijn handen komt en wat er op mijn pad is gekomen nadat ik ervoor heb gekozen om even compleet de stekker eruit te trekken."

Hoe belangrijk zijn familie en vrienden voor je?

"Heel belangrijk. Over de jaren heen merk ik wel steeds meer dat je beter een paar écht goede vrienden kunt hebben die je door en door kennen en niet over je oordelen, dan een hoop mensen om je heen met wie je die diepte niet vindt. Met mijn ouders heb ik een heel speciale band die ik enorm koester. We hebben al zo veel meegemaakt samen. Onze reis is niet altijd makkelijk geweest, maar we hebben elkaar uiteindelijk toch steeds weten te vinden en steeds beter leren kennen en waarderen. Daarnaast is er door het ademwerk een nieuwe familie ontstaan. Ik ontmoet zo veel prachtige, pure mensen met wie ik direct op een dieper niveau kan verbinden, alsof je elkaar al jaren kent. Bijzonder om te ervaren."

Wat is jouw levensmotto?

"Omarm het leven, wees honderd procent aanwezig in het moment. De magie zit niet in grote dingen, maar juist in het leven zelf. Voor mij is synchroniciteit daarvan het bewijs. Dat ik aan iemand denk en dat die persoon me dan belt. Dat is magisch."

Dat kopstootje heeft nogal wat in gang gezet. Hoe kijk je daar nu tegenaan?

"Ik ben zo dankbaar. Het leven had me al een aantal uitnodigingen gestuurd om naar mijn lichaam te luisteren. Maar daar ging ik nooit op in, ik streek alleen de oppervlakte glad. Kennelijk had ik een harde stoot nodig om wakker geschud te worden. Het gebeurde met een reden: ik heb de adem gevonden en die heeft mijn leven veranderd."



SPORT DAGBOEK

"Ik was altijd een 'harde' sporter, met meerdere keren per week spinning, bodycombat of bodypump. Sinds mijn hersenschudding ben ik meer de zachtheid gaan opzoeken. Eigenlijk doe ik voornamelijk nog yoga (in alle stijlen en vormen), liefst elke dag, via online Yoga TV. Mijn Fitbit stimuleert me om minstens 10.000 stappen per dag te zetten. Vaak wandelend, soms rennend – toch even lekker die hartslag omhoog."



'Het gaat niet over mij, het gaat erom dat mensen geprikkeld raken om iets met ademwerk te gaan doen'