

ADEDEM in uit

Eerder dit jaar maakte ik mijn debuut in een ijsbad. Dat leek me vooral een kwestie van bikkelen en grenzen verleggen. Tot het gaatje gaan om niet na een paar seconden gillend als een speenvarken uit het water te springen, maar rustig te blijven zitten waar je zit. Ook als elke vezel van je lijf schreeuwt om warmte, in hemelsnaam. In mijn hoofd was uithoudingsvermogen, het talent om boven jezelf uit te stijgen en niet op te geven, het belangrijkste ingrediënt om deze ijskoude klus te klaren. Maar dat bleek al snel een dikke misvatting. Niet innerlijke kracht maar de juiste ademhaling blijkt doorslaggevend als je kalm en gefocust wilt blijven. In plaats van hoog en snel adem te halen, iets wat vanzelf gebeurt als je lichaam denkt dat het gaat bevriezen, moest ik rustig in en vooral lang uitademen, want daar zit de ontspanning die je op dat moment zo nodig hebt. Gelooft het of niet, het was deze ogenschijnlijk simpele kunstgreep – focussen op je ademhaling, inademen en rustig, heel rustig uitademen – die me door de twee koudste minuten van mijn leven heen loodste.

Tijdens een ijsbadsessie ontdekte journalist Fleur Baxmeier dat ademhalen veel meer is dan alleen zuurstof binnenkrijgen. Je geeft er je hersenen signalen mee om kalmer of juist alert te worden. Handig als je in de voetsporen van Icesman Wim Hof treedt, maar ook als je gestrest of angstig bent.

FOTOGRAFIE MARTA WAVE

De beste biohack

Ademhalen. We weten allemaal dat het belangrijk is, essentieel zelfs. Elke cel in je lichaam is afhankelijk van zuurstof. Je kunt een paar weken overleven zonder eten, een paar dagen zonder water, maar zonder adem houdt je lichaam het niet langer dan een paar minuten vol. Het verschil met eten en drinken is dat je ademhaling automatisch gebeurt, vanaf het moment van je geboorte totdat je sterft. Tussendoor doe je het zo'n miljard keer, gemiddeld 20.000 keer per dag. En ondanks dat immense aantal staan we er zelden bij stil dat ademen een levensfunctie is die heel direct verbonden is met je welzijn. «Bij fysieke en mentale klachten >



die we ervaren, denken we meestal niet aan de adem als mogelijke remedie», zegt ademhalingsexpert Nikki van der Velden, oprichter van The Breathwork Movement. «Laat staan als mogelijke oorzaak. Als gevolg van stress, ziekte of ingrijpende gebeurtenissen in je leven kan het flink misgaan met je adempatroon. En je ademhaling is van grote invloed is op je fysieke, emotionele en mentale gezondheid.»

Volgens Van der Velden kun je onze ademhaling zien als de afstandsbediening van ons zenuwstelsel. «De manier waarop je ademt heeft directe invloed op elke functie in je lichaam. Adem je op een gestreste manier, dat wil zeggen: veel, kort en oppervlakkig, dan krijgen je hersenen het signaal dat er gevaar dreigt. Je brein denkt dat het in actie moet komen, waardoor je hele lijf op scherp komt te staan. Je bent klaar om in actie te komen, vol energie en van top tot teen gefocust. Dat kan goed van pas komen, bijvoorbeeld als je op het punt staat om aan een sportwedstrijd mee te doen of een deadline moet halen. Maar wanneer je chronisch te veel en gestrest ademt, gaat het in je nadeel werken. Het goede nieuws: je ademhaling is het enige proces binnen je autonome zenuwstelsel dat je direct en bewust kunt sturen, met een groots resultaat. Het is de beste biohack die er is, met instant effect. Zit je in een spannende situatie? Vertraag je ademhaling zoveel je kunt. Je zult zien dat je de situatie compleet anders gaat ervaren, puur en alleen omdat je anders ademhaalt.»

Zelfhelend vermogen

Adem je op een kalme manier, dan krijgen je hersenen het signaal dat alles rustig, veilig en oké is. Dat komt bijvoorbeeld goed van pas als je in een ijsbad stapt, want zodra je grote teen in aanraking komt met het water,

**“HOE JE ADEMT HEEFT
DIRECT INVLOED OP JE
FYSIEKE, EMOTIONELE EN
MENTALE GEZONDHEID”**

SLIMME ADEMHULPJES

Er zijn fantastische ademtools op de markt die je helpen om je ademhalingspatroon op orde te krijgen. Zoals de Somnox Slaaprobot, die je tijdens het slapen helpt rustig te ademen voor een betere nachtrust. Of de moonbird: een kleine ademcoach die je in je hand houdt om bewuster te leren ademen.

reageert je lichaam vanuit een overlevingsrespons. Van der Velden: «Je lichaam zal nooit echt wennen aan de kou, ondanks alle gezondheidsvoordelen is het simpelweg een enorme stressor voor je lichaam. Wanneer je onder stress staat, maakt niet uit in wat voor omstandigheden, wordt je ademhaling korter en oppervlakkiger. Maar als je tijdens een stresssituatie – zoals in een ijsbad – ademt alsof alles oké en veilig is, dus rustig en beheerst, zal je zien dat je in de situatie kunt ontspannen. De truc is je adem te vertragen, met name je uitademing. Hierdoor activeer je die kant van je zenuwstelsel die voor rust en herstel zorgt, wat jou een veilig gevoel geeft. En zo ben je dus – door kalm te blijven ademen – in staat te ontspannen in een ijsbad. Je zult zien dat je, met dank aan je ademhaling, tot veel meer in staat bent dan je denkt.»

Ergo: ademhalen is veel meer dan alleen zuurstof binnenkrijgen. Je geeft er je hersenen feedbacksignalen mee om kalmer of juist alerter te worden. Handige tools als je besluit om in de voetsporen van Wim ‘The Iceman’ Hof te treden, maar ook als je pak m beet een belangrijke presentatie, spannend sollicitatiegesprek of eerste date met je potentiële droompartner op de planning hebt staan. Mits je op de juiste manier ademt, iets waar het in onze huidige opgejaagde maatschappij nogal eens aan schort. «Elke cel in je lichaam is afhankelijk van hoe jij ademt», zegt Van der Velden. «Een ideale ademhalingsfrequentie in rust ligt op 5,5 keer per minuut, dat heeft de wetenschap aangetoond. Wanneer je met deze frequentie ademt, kunnen alle essentiële processen in je lichaam zich goed op elkaar afstemmen en optimaal samenwerken. Je lichaam kan zo optimaal functioneren en zichzelf helen en herstellen. Maar de meeste mensen ademen veel vaker en ondermijnen daarmee het zelfhelend vermogen van hun lichaam.»

Chronische hyperventilatie

We ademen te veel, te hoog en te snel, en dat is in veel gevallen te wijten aan stress. Van der Velden: «We staan altijd aan, gaan maar door, worden de hele dag overladen met prikkels... Er wordt veel van ons gevraagd, terwijl we in feite nog steeds dezelfde behoeftes hebben als een oermens: rust, reinheid, regelmaat. Leven volgens de natuur. Dat is wat we nodig hebben, maar waar we steeds verder verwijderd van raken.» En we praten onszelf aan dat dit de norm is, sterker nog: in de afgelopen decennia is wat we een 'normaal' ademhalingspatroon noemen telkens veranderd en opgeschroefd. Twaalf tot vijftien keer per minuut zien we als doorsnee, omdat dat op dit moment het gemiddelde is van een volwassen mens. Maar een keer of acht is volgens Van der Velden meer dan genoeg in rust, en bovendien een stuk efficiënter voor je lichaam.

«Het optimale ademtempo ligt zelfs op vijf-enhalve keer per minuut, laat de wetenschap zien. Mensen die veel stress ervaren, ademen soms wel twintig tot vijfentwintig keer per minuut. Funest voor een goede gezondheid.»

Hoe langer we op een ongunstige manier ademen, hoe minder goed het lichaam in staat is te kunnen functioneren. Verkrampte spieren, verminderde slaap, verstoorde darmen,

versplinterde aandacht en een vermoeid hoofd zijn allemaal gevolgen van een disfunctionele ademhaling, en vaak is dit dus het gevolg van stress. Van der Velden: «Bij het woord hyperventilatie denken we vaak aan een paniektoestand waarin je hapt naar adem, alsof je stikt. Maar deze acute vorm komt slechts in 10 procent van de gevallen voor; 90 procent van alle mensen die hyperventileren heeft chronische hyperventilatie. Hyperventileren is een lichamelijke reactie op stress of – irreëel – gevaar, waarop je lichaam een paniecreactie geeft en gaat overademen. Hyper betekent 'te veel' of 'te snel' en ventilatie betekent 'ademen'. Het komt erop neer dat je

'BIJ STRESS KUN JE TERUGVALLEN OP DEZE NATUURWET: KALMEER JE ADEMHALING EN JIJ KALMEERT VANZELF MEE'

te veel en te snel ademt in normale situaties, in rust. Je hebt vaak niet door dat je het doet, maar ervaart wel alle – vaak vage – klachten door die te snelle ademhaling. Eigenlijk hebben heel veel mensen dus last van chronische hyperventilatie.»

Simpele natuurwet

We moeten met z'n allen terug naar een goede en vooral langzamere ademhaling, en dat valt en staat bij jezelf bewust worden van hoe je ademt. Van der Velden: «Ga eens na hoe jouw ademhaling eruitziet tijdens verschillende situaties op je dag. En ook hoe je ademhaling reageert als er plotseling iets stressvols of juist leuk gebeurt. Bewustwording van iets wat je voornamelijk onbewust doet is stap één. Daarna kun je proberen je adem bewuster te sturen elke keer dat je je ademhaling opmerkt. Er zijn oneindig veel ademhalings technieken die je daarbij kunnen helpen, het hangt er maar net van af wat je behoefte en doel is op dat moment. Maar wanneer je veel stress ervaart, wat ons gedurende de dag allemaal weleens overkomt, kun je altijd terugvallen op een simpele natuurwet: kalmeer je ademhaling en jij kalmeert vanzelf mee. Dat hoeft geen oefening te zijn, het is meer een nieuwe way of life. Hoe vaker dit lukt, hoe beter je adempatroon met de tijd zal worden. En hoe beter jij je gaat voelen! Maar dat vergt wel wat oefening en geduld.» •

MEER LEZEN?

Een interessant boek is Het nieuwe ademen van de Amerikaanse journalist James Nestor. Een aanrader als je bewuster wilt ademen en benieuwd bent naar de psychologische en biologische feiten rond het onderwerp. € 22,50 (Uitg. HarperCollins)

6 EFFECTEN VAN GOED ADEMEN

- 1 Je komt makkelijker tot ontspanning.
- 2 Gedachten zullen vertragen en verzachten.
- 3 Je hartslag en bloeddruk dalen.
- 4 Je bent bewuster aanwezig in het moment.
- 5 Je ervaart minder stress, angst en paniek.
- 6 Je komt dichterbij jezelf, bij je kern en je intuïtie.