

ZO BELANGRIJK IS GOED ADEMHALEN

Adem in, adem UIT

WIE FYSIEKE OF MENTALE KLACHTEN HEEFT, DENKT
VAAK NIET AAN DE ADEMHALING ALS REMEDIE.
LAAT STAAN ALS MOGELIJKE OORZAAK. TOCH IS DE
MANIER WAAROP WE ADEMHALEN VAN INVLOED
OP ONZE GEZONDHEID.

De belangstelling voor gezond ademen is de laatste vijf jaar enorm gegroeid. Ademinstituten, -opleidingen en -cursussen schieten als paddestoelen uit de grond. Adem(fysio)therapeuten en -deskundigen groeien in aantal. En steeds meer mensen – ook medici – erkennen de positieve effecten van een gezonde en ontspannen manier van ademen. Onder wie **Anne Helwegen**, ademtherapeut bij Ademlink. Zij ziet dagelijks patiënten die met hulp van ademtherapie hun klachten willen aanpakken. "Mensen komen met zeer uiteenlopende klachten, zoals hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid, pijn op de borst, darmproblemen, hyperventilatieklachten, long-covid klachten." Ademtherapie helpt je om op een meer ontspannen manier te ademen en inzicht te krijgen in adempatronen. Dat doe je door kleine oefeningen die je ook makkelijk in je dagelijkse leven kunt inpassen. Bijkomend effect is dat je vaak ontdekt hoe je mentaal en fysiek op spanning reageert. Helwegen: "Soms zijn mensen het contact met hun lichaam totaal kwijtgeraakt. Ze missen de signalen van bijvoorbeeld te veel spanning, gaan door alle reserves

heen en raken ten slotte uitgeput. Via de adem kom je weer in contact met je lichaam en ervaar je naast spanning ook de ontspanning. Dat laatste is belangrijk, want als het lukt om je weer meer te ontspannen, wordt ook de ademhaling rustiger en kan het lichaam zich weer herstellen.

Doorademen bij stress

Helwegen gebruikt vaak een adem-oefening die direct zichtbaar maakt hoe je op spanning reageert. Ga zitten en druk zacht de voeten op de grond. Wat doet je adem? Adem je in of uit, of houd je de adem misschien vast? "Dat laatste zie ik vaak gebeuren bij mensen die erg gespannen zijn. Niet alleen houden ze de adem vast, ze spannen ook vaak spieren onnodig aan. Door je hiervan bewust te worden, kun je in een oefening uitproberen hoe het is om dóór te ademen bij spanning en meer ontspannen de dingen te doen.

Als dit lukt in een oefening, kun je langzaam bepaalde patronen doorbreken en zul je merken dat je ook in je dagelijkse leven anders reageert op stress. Als het

We ademen
8000 tot 29000
keer per dag
en gemiddeld
12 tot 15 keer
per minuut

lukt om meer ontspannen te ademen, voel je je vaak veel vitaler, rustiger, meer geconcentreerd, in balans en slaap je vaak beter."

Ontspanningsoefening

Tijdens een ademtherapiesessie onderzoekt Helwegen samen met de patiënt welke oefeningen soelaas bieden. Dat is voor iedereen anders. "De één heeft baat bij gerichte ademoefeningen, maar soms zijn mensen zelf al zo veel



**'VIA DE ADEM KOM
JE WEER IN CONTACT
MET JE LICHAAM'**

DE VOORDELEN VAN GEZOND ADEMEN

- Minder stress- en angstgevoelens
- Betere nachtrust en slaapkwaliteit
- Meer rust in je hoofd
- Sterker immuunsysteem
- Betere spijsvertering
- Verlichting van pijn
- Betere concentratie, een scherpere geest
- Meer inspiratie en levensenergie

WAT IS HET BESTE RITME?

James Nestor, ademexpert en auteur van onder meer het boek *Het nieuwe ademen*, heeft het over de methode van 5,5 tel in- en 5,5 tel uitademen. Dit is het ritme van veel gebeden en mantra's.

Een ritme van bijvoorbeeld 4 seconden inademen en 6 seconden uitademen, wordt ook vaak gebruikt. Deskundigen zijn het er overigens over eens dat er niet één perfect ritme is. Experimenteer dus vooral waar jij je prettig bij voelt.

bezig met ademen, dat alleen het woord 'adem' al spanning oproept. Dan gaan we juist oefeningen doen waarbij de adem niet wordt genoemd, maar wel positief wordt beïnvloed, bijvoorbeeld door middel van een ontspanningsoefening, een visualisatie of een rustige beweging."

Er zijn veel ademhalingstechnieken en -methodes. Helwegen werkt met de Methode van Dixhoorn. "Die heeft zich inmiddels bewezen en wordt erkend door zorgverzekeraars. Na ongeveer vier behandelingen hebben mensen meestal voldoende handvatten om verder te gaan."

Wanneer adem je 'verkeerd'?

Alleen pasgeboren baby's ademen op een natuurlijke manier. Alles wat je daarna doet en meemaakt, kan van invloed zijn op hoe je ademt. Door bijvoorbeeld een gevaarlijke situatie span je je spieren aan, gaat je hart sneller kloppen, de bloeddruk gaat omhoog en je maakt stofjes als cortisol en adrenaline aan. Vervolgens ga je ook sneller en oppervlakkiger ademen. Ademtherapeut Anne Helwegen: "Soms zie je dit heel duidelijk in het borstgebied. Als je lichaam in deze staat blijft terwijl er allang geen gevaar meer is, noemen we dat een disfunctionele adem of ook wel 'verkeerd' ademen.

Je ademt dan met veel meer spanning dan nodig is. Vijf tot tien procent van de mensen heeft zo'n een disfunctionele ademhaling en ademt dus op de verkeerde manier."

**10 minuutjes
per dag
langzaam
ademen zorgt
ervoor dat je je
15% relaxter
voelt**

>

3 vragen aan...

Nikki van der Velden

VAN THE BREATHWORK MOVEMENT

The Breathwork Movement is een online platform, opgericht door ademdeskundige Nikki van der Velden: "Ik help mensen de kracht van ademhaling te ontdekken."

Waarom heb je dit platform opgericht?

"We leven in een hectische, gestresste wereld vol prikkels. Als gevolg hiervan voelen veel mensen zich niet fit en zitten ze niet lekker in hun vel. Denk aan vermoeidheid, hoofdpijn, een kort lontje, spastische darmen, angst en onzekerheid of burn-outverschijnselen. Bij alle fysieke en mentale klachten die we hebben, denken we vaak niet aan de ademhaling als remedie. Laat staan als mogelijke oorzaak. Via artikelen, interviews, maar ook met bijvoorbeeld een online adem-event (terug te kijken op: Thebreathworkmovement.nl, red.) wil ik mensen inspireren. Ik vertel ze dat als gevolg van stress, ziekte of ingrijpende gebeurtenissen je adempatroon flink ontregeld kan raken, met alle gevolgen van dien. De manier waarop je ademt, is namelijk van grote invloed op je fysieke, emotionele en mentale gezondheid. We staan er vaak niet bij stil, maar elke cel in ons lichaam is afhankelijk van de manier waarop we ademen. En dus ook elk orgaan. De meeste mensen hebben overigens vaak helemaal niet door dat ze een verstoord adempatroon hebben."

Heb je dat zelf ervaren?

"Dat kun je wel zeggen. Ik had een 'uit de hand gelopen' hersenschudding, ook post-commotioneel syndroom genoemd. Ik zat in allerlei revalidatietrajecten, probeerde van alles, maar niets hielp. Tot ik bij toeval in een les Wim Hof-ademhaling terecht kwam, in de yogastudio. Het opende mijn ogen. Ik ontdekte dat je met je eigen ademhaling je lichaam en geest kunt beïnvloeden, en dat die kracht ontzettend groot is. Je ademhaling werkt als een afstandsbediening. Wil je bijvoorbeeld meer energie of focus, dan kun je een activerende ademhalingsoefening doen. Heb je meer behoefte aan rust, dan zijn er allerlei kalmerende manieren van ademen. Ik vond het zo fascinerend dat ik er alles van wilde weten."

Kan iedereen zelf thuis aan de slag met ademhalingsoefeningen?

"Ja en nee. Je kunt volop experimenteren met oefeningen op internet, maar ik raad mensen altijd aan om ook een goede ademcoach te zoeken. Elk lichaam is uniek en werkt anders. Een ademcoach kan meekijken welke oefeningen voor jou het beste werken, afhankelijk van het doel dat je wilt bereiken. Het gaat erom dat je gaat begrijpen en ervaren hoe je bewust je ademhaling kunt beïnvloeden en wat dat jou specifiek kan opleveren."

Tip!

"Probeer eens vaker te neuriën. Het is een leuke en makkelijke manier om je ademhaling te vertragen en je uitademing te verlengen, waardoor je lichaam ontspant. Bovendien maak je er gelukshormonen mee aan, neuriën maakt vrolijk!"

70% van de afvalstoffen in ons lichaam wordt verwijderd dankzij de ademhaling

Onze hersenen verbruiken 80% van de ingeademde zuurstof

Jorien (32): "Als ik merk dat alles me te veel wordt, krijg ik altijd een licht gevoel in mijn hoofd. Meestal is dat een teken dat ik het rustiger aan moet doen, vooral qua werk. Wat mij dan ook helpt, zijn ademhalingsoefeningen. Ik heb een keer een uitgebreide ademhalingssessie gehad tijdens een yogaweekend en sindsdien weet ik precies welke oefeningen mij helpen om te ontspannen."

Mery (44): "Ik sjeesde al een tijdlang door het leven, hield te veel ballen in de lucht en had daardoor allerlei vage klachten. Zo speelden mijn darmen bijvoorbeeld regelmatig op, echt vervelend. Ik ging door de hele medische molen, maar daar kwam niets uit. Als min of meer laatste redmiddel stelde de huisarts ademtherapie voor. Bleek ik niet goed door te ademen bij stress. Nooit gedacht dat mijn ademhaling van invloed kon zijn op mijn darmen."

Anouk (51): "Ik heb een tijdlang gehad dat ik steeds buiten adem was, alsof ik een marathon had gelopen. Mijn ademhaling was dan heel snel en oppervlakkig. Ik wilde dat aanpakken en ben via internet wat ademhalingsoefeningen gaan uitproberen. Wat mij helpt, is om en om door één neusgat te ademen. Dus één keer in- en uitademen door hetzelfde neusgat en het andere dichtknijpen. Als ik dat doe, heb ik mijn ademhaling in no time weer onder controle."

Je lichaam
heeft zo'n
40 kilo zuurstof
per dag
nodig

Minicursus

Hoe adem je nu zo dat je er optimaal profijt van hebt? Een minicursus door ademdeskundige Nikki van der Velden. "Ik zeg altijd: adem als een pro: nose, low en slow."

- ✓ Door de neus ademen is gezonder dan door de mond.
- ✓ Langzaam ademen is belangrijk. We denken vaak dat meer ademen goed voor ons is omdat we dan meer zuurstof zouden binnenkrijgen. Maar het omgekeerde is waar. Minder ademen zorgt juist voor meer zuurstofafgifte aan onze cellen. In rust hoef je in feite niet meer dan 6 tot 8 keer per minuut te ademen. Toch ademen veel mensen meer dan 10, soms wel meer dan 20 keer per minuut. Zo zet je je lichaam continu onder hoogspanning. Dat tempo kun je proberen omlaag te brengen. Dan vertraagt namelijk ook automatisch je hartritme. En je activeert de nervus vagus, de 'tiende hersenzenuw' die van je hersenstam naar al je organen loopt. Het is de belangrijkste parasympathische zenuw van ons autonome zenuwstelsel en speelt een belangrijke rol bij ontspannen en herstellen.
- ✓ Adem laag in je lichaam. Veel mensen ademen – onbewust – verticaal: we trekken onze schouders op als we ademen. De adem zit dan te hoog: in je borst of soms zelfs je nek. Vaak hoor je dat mensen last hebben van nek of schouders, logisch als je deze spieren continu in actie zet. Het middenrif, de grote spier net onder je onderste ribben, is onze belangrijkste ademhalingsspier. Om te controleren of je die gebruikt, zet je je handen aan de zijkanten van je onderste ribben en adem je hier in een rustig tempo naartoe. Laat je ribben uitzetten, terwijl je schouders op hun plek blijven. Je ademt nu horizontaal en je gebruikt je middenrif waar het voor is bedoeld. Je buik beweegt mee, niet je schouders.

'HEB JE BEHOEFTE AAN RUST, DAN ZIJN ER ALLERLEI KALMERENDE MANIEREN VAN ADEMHALEN'

Door je neus of mond?

Wat je eet, hoeveel je sport, hoe slank of jong je bent: het maakt allemaal niets uit als je niet goed ademt. Er is niets essentiëler voor onze gezondheid en ons welzijn dan ademen: in en uit, zo'n 25.000 keer per dag. Maar als mens zijn we het vermogen om op een goede, gezonde manier te ademen ergens onderweg verloren, met drastische gevolgen. Dit schrijft adem-expert James Nestor in zijn boek *Het nieuwe ademen*. Hij kaart onder meer het belang aan van door je neus ademen. Dat doet hij met een experiment: tien dagen lang heeft hij zijn neus dichtgestopt met siliconen zodat hij alleen door zijn mond kan ademhalen. Na die tien dagen is hij compleet uitgeput, vermoeid, energieloos, hij snurkt en heeft slaapapneu.

Vervolgens draait hij het experiment om en ademt hij alleen nog door zijn neus. Zijn klachten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Met dit experiment laat Nestor zien hoe belangrijk het is om door je neus te ademen.

Nog MEER VOORDELEN van ademen door je neus

- ♦ **De neus is een filter.** Je neus filtert, verwarmt en bevochtigt de lucht voordat 'ie de longen ingaat. Bij mondademhaling komt de lucht koud, ongefilterd en rauw naar binnen. Dat kan voor infectie en allergieën zorgen, bovendien komen er allerlei virussen binnen.
- ♦ **Wie door de neus ademhaalt, gebruikt het hele ademhalingsstelsel.** De adem legt een langere weg af. Dit stimuleert

de buikademhaling. Sowieso adem je langzamer dan door de mond.

- ♦ **In de neus maak je stikstofmonoxide aan, een belangrijk lichaamseigen stofje dat ontstekingsremmend en vaatverwijdend werkt.** Wat elke basisschoolleerling zou moeten leren, is dat de neus is gemaakt om adem te halen. De mond om mee te eten. Met de laatste kan je ook ademen. Heel soms is dat ook functioneel. Al zie je ook steeds meer sporters door de neus ademen. Dit vergroot je uithoudingsvermogen en zorgt voor optimale gaswisseling. Ademhaling gaat namelijk over de gaswisseling tussen zuurstof en koolzuurgas (CO₂). Door neusademhaling zijn die twee in balans en krijgen je cellen zoveel mogelijk zuurstof en werken je organen optimaal.