

Ontdek
de
kracht
van

ademen



Mr. Breath

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	15
1 Ademhaling: de basis van het leven	21
2 Burn-out in een snelle tijd	53
3 De fysiologie van ademen	85
4 Een andere kijk op ademen	105
5 De vele voordelen van bewust ademen	141
6 Doe het zelf: toolbox en 7 wekenschema	165
Belangrijkste literatuur	189

VOORWOORD

DOOR KOEN DE JONG

Sinds ik twintig jaar geleden ademhalingsoefeningen leerde van Stans van der Poel om mijn sportprestaties te verbeteren, heeft ademhaling mijn interesse. Sindsdien heb ik al oefeningen uitgetprobeerd van Wim Hof, Buteyko, Goenka en Patrick McKeown. Twintig jaar geleden kon ik maar moeilijk uitleggen waarom ik zo'n fascinatie had voor ademhaling. *Ademen doe je toch vanzelf?* zeiden vrienden en bekenden, om vervolgens op een ander onderwerp over te stappen.

Maar de laatste jaren wordt zittend stressen steeds meer als een probleem gezien en er is een waslijst aan klachten die verband houden met te veel stress. Rustig ademen is dan een logisch medicijn. Dus toen journalist Malika Sevil in dagblad *Het Parool* een groot stuk schreef over ademhaling, was ik niet verbaasd, wel geïnteresseerd. Sevil beschrijft een sessie die ze deed bij Rob Koning. Ze beschrijft een ademtechniek die me wel wat aan de oefening van Wim Hof doet denken, maar toch ook weer niet helemaal. De journaliste is laaiend enthousiast en ik denk: *dat wil ik ook*.

Rob laat me liggen op een matje. *Ik hoop niet dat het hele vage shit wordt*, denk ik bij mezelf.

Al snel blijkt mijn angst ongegrond. Rob weet waar ie het over heeft en legt uit wat er fysiologisch gebeurt. Hij moedigt me aan om het gewoon te ervaren. Na afloop van zijn sessie ben ik aangenaam verrast. Hoewel de oefening vrij eenvoudig is, heb ik het gevoel dat ik erg diep ben gegaan. Rob begeleidt me uitstekend en heeft de ideale mix van ontspanning en aanmoediging om door te gaan. Want hoewel ademhaling ogenschijnlijk onschuldig is, kun je met sessies die diep gaan, veel tegenkomen. In je lijf en met je gedachten. Er zijn tientallen ademhalingsoefeningen die werken, met elk een ander effect. Wil je gewoon ontspannen na een drukke dag of heb je heftige trauma's te verwerken? Wil je sportprestaties verbeteren of gewoon wat sneller slapen? Heb je last van hyperventilatie of wil je een verhoogde concentratie?

Welke oefening je het beste kunt doen, is afhankelijk van je wens. Maar het is lastig om door de bomen het bos te zien vanwege de vele verschillende oefeningen die er zijn. Daarom is dit boek een waardevolle aanvulling op alle boeken die al geschreven zijn over ademhaling. Rob Koning is al meer dan tien jaar bezig met ademhaling en heeft veel experts gesproken. Hierdoor heeft hij veel kennis, maar hij is nog steeds in staat om zich te verplaatsen in mensen die pas net beginnen met ademhalingsoefeningen.

Rob: dank voor dit waardevolle boek.

En nu, veel leesplezier!

Inleiding

Mijn persoonlijke groeiproces begon in de tijd dat ik als partner werkte in een bedrijf met een hoge werkdruk, waar ik veel stress ervoer. Het was tegelijk een periode van bezinning; mijn eerste dochter was in aantocht en ik begon me af te vragen wat voor soort vader ik zou worden. Ik zorgde niet altijd goed voor mezelf en had een ongezonde leefstijl met veel uitgaan.

Door een burn-out kwam ik uiteindelijk met de positieve kracht van ademen in aanraking. Ik werd er direct door gegrepen. Ik begreep niet dat iets dat zo effectief, veelzijdig en eenvoudig was, zo onbekend was bij de meeste mensen. Ik hervond mijn eigen kracht en werd snel weer fitter.

Uiteindelijk besloot ik mijn hart te volgen en zo ontstond Mr. Breath met als missie: de kracht van ademen en de positieve effecten daarvan onder een zo groot mogelijk publiek bekendmaken. In een snel veranderende tijd met volle hoofden, stress en burn-outs is dat hard nodig. Door mijn eigen ervaringen en burn-out kan ik goed aanvoelen waar mensen kunnen 'zitten'. Tegelijkertijd houd ik ervan om

dingen te snappen, zeker wanneer het gaat om spiritualiteit en wat er 'meer tussen hemel en aarde' is. Mijn werkwijze is dan ook aards te noemen en toegankelijk voor iedereen.

Door de jaren heen deed ik veel ervaring op en probeerde ik van alles uit op het gebied van spiritualiteit en persoonlijke groei, maar niets was zo effectief en veelzijdig als bewust ademen.

Inmiddels kijk ik met een holistische blik naar gezondheid. Het lichaam, de geest en de ziel vormen samen een perfect werkend systeem waar alles om balans draait. Nu mag ik zelf mensen begeleiden om in balans te komen en te blijven, door hen te helpen in contact te komen met hun lijf en kalmer te worden in hun hoofd.

Er zijn al veel boeken geschreven over ademhaling. Toch wilde ik dit boek schrijven om mijn eigen kijk op ademhaling over te brengen. In eerste instantie is het bedoeld voor mensen met een druk bestaan, met veel verantwoordelijkheden, zowel in het professionele als in het persoonlijke leven. Maar eigenlijk is de informatie in dit boek voor iedereen geschikt. Negentig procent van de mensen benut namelijk slechts dertig procent van de ademcapaciteit. Dat wil niet zeggen dat het merendeel van de mensen problemen heeft met de longen of luchtwegen. Wel betekent het dat de meesten van ons zichzelf onbewust tegenhouden om vrij te ademen in een ontspannen lichaam.

Dit boek gaat over ruimte maken, over voelen, over in contact zijn met je lijf en kalm zijn in je kop. Over flow en verbinding, ontspanning en energie. Over thuis komen bij jezelf, en geloof me, dat voelt heerlijk. Het boek nodigt je uit op onderzoek uit te gaan. Het is een praktisch boek waar je zelf mee aan de slag kunt gaan. Daarom staan er oefeningen in die je in staat stellen op elk moment van de dag zelf de regie in handen te nemen, voor meer energie, helderheid, een leeg hoofd of ontspanning. Het 7 wekenschema

reikt je een vaste set oefeningen aan, zodat het oefenen kan beklijven en je na 7 weken al flink wat ervaring hebt opgedaan. De oefeningen kun je daarna blijven doen, wanneer je maar wilt. De uitgebreide informatie in dit boek over ademen dient als basis voor de oefeningen. En in elk hoofdstuk lees je het verhaal van een ander – misschien herken je jezelf daarin.

Het schrijven van dit boek was een creatief proces, dat naast het leven van alledag plaatshad. Dat bleek best een uitdaging; mijn leven met een gezin en een groeiende praktijk ging gewoon door en is op zichzelf al druk genoeg. Soms ging het schrijven vanzelf en was ik 'in de flow', soms kwam ik vast te zitten. *Practice what you preach* hield ik mezelf voor; ik deed dan een ademoefening om vanuit de stilte weer geïnspireerd te raken.

Ik wil mijn grote dank uitspreken aan alle mensen die een bijdrage leverden aan de totstandkoming van dit boek. In het bijzonder heel veel liefs voor 'mijn meiden' thuis, want zij hebben me van dichtbij meegemaakt en hadden steeds geduld, vooral als ik het moeilijk had en mentaal soms wat afwezig. Ik ben er weer!

Als een van oorsprong perfectionistisch persoon ben ik trots op het resultaat, op het boek dat je nu in je handen hebt. Doe er je voordeel mee en ontdek ook de kracht van ademen. Bedenk dat je niets fout kunt doen. En zorg vooral dat je onderweg geniet!

Rob Koning / Mr. Breath
Januari 2019

1

ADEMHALING: DE BASIS VAN HET LEVEN

Het is een klassieker die we allemaal kennen: we nemen de eerste ademteug bij onze geboorte en we blazen onze laatste adem uit bij ons overlijden. Ademhalen is van levensbelang. Zodra we geboren zijn, treedt een moeiteloze ademhaling in werking. We zijn nog helemaal nieuw en vrij en zo ademen we ook. Ademhalen gaat (nog) volledig vanzelf.

Ademhaling is misschien wel het belangrijkste lichaamsproces dat we zowel bewust als onbewust kunnen doen. We ademen met ons lijf. Ademen heeft zijn weerslag op hoe we denken en voelen, op wie we zijn. We ademen de lucht van buiten naar binnen. Als we de verbinding met de ademhaling verliezen of slechts oppervlakkig ademen, dan verliezen we de verbinding met het leven. Je ademt zoals je leeft, of je leeft zoals je ademt. Adem je vrij en ontspannen, dan geldt dat ook voor hoe je in het leven staat.

Ademhalen doen we dus ons leven lang, en tussendoor ademen we hooguit een paar minuten niet. Ademhalen gaat altijd door zonder dat we eraan denken. Het gaat moeiteloos, overdag en 's nachts, en dat is maar goed ook. Tijdens het eten, tijdens het bellen, tijdens het schrijven van dit boek – de ademhaling is er altijd. Sterker nog, de meeste tijd letten we er helemaal niet op. Slechts incidenteel zijn we met onze aandacht bij de ademhaling. Dat is best opmerkelijk als je nadenkt over het aantal keren dat je tijdens je leven ademhaalt. Per minuut haal je tussen de 6 en 16 keer adem. Als je uitgaat van 12 keer per minuut, haal je per etmaal ruim 17.000 keer adem. Per jaar zijn dat ruim 6 miljoen ademhalingen. Als je 80 jaar wordt, haal je tijdens je leven ongeveer een half miljard keer adem.

Een mooie manier van verwoorden wat ademen betekent – zonder daar verder religieuze bedoelingen bij te hebben – is dat God de mens schiep uit stof en dat de ademhaling ervoor zorgde dat het stof tot leven kwam. Die levensenergie is karakteristiek voor ademhalen. Zoals een boom vanzelf groeit en feilloos weet hoe dat moet, zo ademen we vanzelf vanuit een innerlijk weten. Dat de ademhaling een metafoor is voor het leven zelf, is niets nieuws. Je kunt de adem zien als de verbinding tussen lichaam en geest en als de verbinding met de buitenwereld of het universum. In sommige talen betekent het woord voor adem hetzelfde als ziel, leven, bewustzijn, hart, lucht etc. Denk aan *ki* of *chi*, *prana* en *spirit* uit het Latijnse *spiritus*.

BEWUST ADEMHALEN

Dit boek gaat over de mogelijkheden die je kunt bereiken met het optimaliseren van je ademhaling. Als je beseft hoe gevarieerd en krachtig de ademhaling is, dan wordt het hoog tijd voor meer

aandacht voor de ademhaling in het dagelijks leven. Naast het verbeteren van leefstijl op het gebied van voeding en beweging valt er ook veel winst te behalen door de ademhaling beter te benutten. Van een simpele adem-meditatie tot een snellere of actieve manier van ademen en alles ertussen. Ademen is enorm veelzijdig.

De ademhaling speelt ook altijd een rol bij vechtsporten en verdedigingskunst, yoga, meditatie, mindfulness en sport in het algemeen. Dat is niet voor niets. Door bewust te ademen, verbeter je je prestaties en concentratievermogen. Zuurstof is direct gelinkt aan gezondheid. Zuurstof voedt ons lichaam en zorgt voor energie. Is er weinig zuurstof aanwezig omdat we slechts oppervlakkig ademen, dan kan dit zorgen voor klachten.

Omdat je niet vroeg genoeg kunt beginnen, ben ik een groot voorstander van bewustzijnslessen in welke vorm dan ook, al direct vanaf de basisschool. Dat kan meditatie zijn om te leren kalmeren en thuis te komen bij jezelf, of yoga om vertrouwd te raken met je gevoel en je eigen lichaam. Ademhalingsoefeningen kunnen voor diverse doeleinden van pas komen, zoals jezelf kalmeren, je concentratie vergroten, met meer aandacht werken en beter slapen. Ik had gewild dat ik zelf op jonge leeftijd met dit soort basislessen van het leven kennis had mogen maken.

Een paar jaar geleden besteedden ze op de basisschool van mijn dochters een week lang aandacht aan het thema 'lucht'. Ik mocht aan zowel onder-, midden- als bovenbouwklassen een 'ademles' geven. We deden samen een aantal eenvoudige oefeningen om rustig te worden, 'in het nu' te komen, en om 's avonds kalm in slaap te kunnen vallen met een 'leeg hoofd'. Ieder kind pikte eruit wat voor hem of haar van toepassing was. De weken erna kreeg ik op het schoolplein veel feedback; ik hoorde hoe de kinderen de adem oefeningen thuis of in de klas toepasten en of ze effect

hadden. Een mooi resultaat, terwijl ik maar één keer een verhaal over ademhaling vertelde en een paar eenvoudige oefeningen met de kinderen deed. We waren er nog geen uur mee kwijt.

Ook in het bedrijfsleven komt gelukkig steeds meer aandacht voor bewuster leven en is men overtuigd van betere prestaties wanneer de medewerkers lekker in hun vel zitten.

Omdat het de missie is van Mr. Breath zo veel mogelijk mensen de voordelen van bewust ademen te laten ervaren, zou het net als op de scholen enorm helpen om op de werkvloer tussendoor ademhalingsoefeningen te doen en deze op te nemen in de dagelijkse routines voor directe ontspanning van lichaam en geest of het opwekken van wat extra energie.

VOORBEELD

In mijn praktijk kwam een man die zelfstandig werkt als grafisch ontwerper. Hij vertelde me dat hij staand werkt op drie beeldschermen tegelijk. Een mooi voorbeeld van iemand die zijn brein als werkinstrument gebruikt. Naast de ademsessies doet hij nu, tijdens zijn werk, elk uur een ademhalingsoefening van vijf minuten. Dit helpt hem enorm en zorgt voor meer rust in zijn hoofd en daardoor voor een toename van zijn creatieve vermogen.

In de bewuste manier van ademen kunnen we dus winst behalen. Door de ademhaling kunnen we een combinatie bereiken van ontspanning én energie, van focus én kalmte en van diepgaande verandering. Ademen is leven, en het mooie is dat je het altijd en overal kunt doen, je hebt het altijd bij je en je doet het helemaal zelf.

ELEMENTEN WAARUIT JE ADEMHALING OPGEBOUWD IS

De ademhaling is als het ware opgebouwd uit verschillende elementen die naast de fysiologische functie die ze hebben, ook een andere belangrijke betekenis hebben. Je kunt het zien als metafoor voor hoe we in het leven staan. Inademen gaat over ruimte maken, over vrijheid, het leven letterlijk tot je nemen. Uitademen gaat over ontspannen en het loslaten van controle. Je ademt zoals je leeft en je leeft zoals je ademt, wordt vaak gezegd; hoe vrijer je ademt, hoe vrijer je leeft.

Ademhalingsoefeningen bestaan uit een aantal componenten. Met die componenten kun je eindeloos variëren. Daardoor bestaan er zo veel verschillende oefeningen. De componenten van de ademhaling zijn:

- ▶ inademen
- ▶ uitademen
- ▶ de retentie of adempauze
- ▶ de keuze voor ademen door neus of mond, zowel bij de in- als de uitademing
- ▶ het ademtempo