

De kracht van de ademhaling

Adem in, adem uit

Het is verbazingwekkend wat een verkeerde ademhaling aan negatieve gevolgen kan hebben voor je algemeen welbevinden. Mariëlle (27), Ron (56), Kristina (35) en Ron (68) vertellen hoe zij ontdekten wat zoiets simpels als een juiste ademhaling kan doen om lichamelijke en mentale klachten te verlichten.

Hun gezondheid is er met sprongen op vooruitgegaan! 'De ademhaling is je goedkoopste en meest natuurlijke medicijn. Het kost niets en je hebt het altijd bij je!'

Tekst: Jef Hoogenwaard - Foto: baona / Getty Images



Ron (68)

‘Dankzij deze ontdekking heb ik mijn leven weer op de rails gekregen’

Ron (68) is gitaardocent en kreeg zo’n twee jaar terug last van hoofdpijn, paniekaanvallen en andere vage klachten. Ademhalingsoefeningen hadden zo’n verbluffend resultaat dat hij zelfs besloot om een studie in die richting te gaan volgen.

“Bijna twee jaar geleden kreeg ik ineens hoofdpijn die zo heftig was dat ik dacht dat ik doodging. Ik begon acuut te hyperventileren. Dat was een heel angstige ervaring. De hoofdpijn bleek tijdelijk, maar wat achterbleef was een constant gevoel van onrust. Ook had ik het gevoel dat er een soort band om mijn hoofd zat: een constante, lichte hoofdpijn vanuit mijn nek. Daarnaast kreeg ik last van paniekaanvallen. Deze klachten speelden bijna dagelijks een bepalende rol in mijn leven. In het ziekenhuis werd gecheckt of alles vanbinnen in orde was. Er werd gekeken naar mijn hart, longen en bloedwaarden. Niets aan de hand. Door de artsen werd ik gezond verklaard, maar naar mijn ademhaling werd niet gekeken. En ondertussen zag mijn vrouw niet meer de Ron die ze kende. Ik besloot nogmaals naar de huisarts te gaan. Die beaamde dat een ontregelde ademhaling een rol kon spelen bij de klachten die ik had. Zelf kwam

ik uiteindelijk met het idee om een ademtherapeut in te schakelen en zo kwam ik bij een logopediste terecht. Zij heeft mij enigszins geholpen om mijn ademhaling wat rustiger te krijgen, maar ik bleef kwakkelen.”

Geen toeval

“Ik ben toen zelf meer op onderzoek uitgegaan en vond op internet informatie over een bepaalde ademhalingsmethode, de Buteyko-methode genaamd. Deze is vernoemd naar de Oekraïense arts die de behandelmethode heeft ontwikkeld. Een te grote



‘Door de artsen werd ik gezond verklaard, maar naar mijn ademhaling werd niet gekeken’

ademhaling zorgt voor een tekort aan koolzuurgas in het bloed. Zonder voldoende koolzuurgas wordt de overdracht van zuurstof belemmerd, met de nodige klachten als gevolg. De Buteyko-methode helpt om de balans weer terug te vinden. Ik deed een simpele oefening waarmee je klachten kon opvangen, en het werkte! Ik hield een seconde of vijf mijn adem in en merkte toen dat de band om mijn hoofd en de pijn vanuit de nek minder werden. Een moment later pakte ik het huis-aan-huisblad dat net bezorgd was en mijn oog viel op een advertentie voor een

lezing over de Buteyko-methode. Dat kon haast geen toeval zijn, dus heb ik me direct aangemeld. Vervolgens ben ik de therapie gaan volgen, waardoor mijn klachten al snel minder werden. De paniek en onrust verdwenen, zelfs de eczeem waar ik al jaren last van had, ging weg. Bronchitis bij verkoudheid? Nooit meer last van!

Ik vond de resultaten verbluffend en daarom heb ik uiteindelijk zelfs besloten om de opleiding tot Buteyko-therapeut te gaan volgen, ook al ben ik met pensioen. Ik zit nu in mijn stageperiode en heb al een paar mensen mogen

helpen met de kennis die ik heb opgedaan. Mensen met long covid, paniekaanvallen, astma en hoge bloeddruk kunnen allemaal baat hebben bij de Buteyko-methode.

Maar er zijn meer klachten waarop je invloed kunt uitoefenen door je ademhaling te verbeteren. Ademhalen is iets wat je lichaam automatisch doet, maar als dit proces

verstoord is, kun je er gelukkig zelf invloed op uitoefenen om het proces weer te herstellen. Dankzij deze geweldige ontdekking heb ik mijn leven weer op de rails gekregen."

Mariëlle (27)

'Het is een manier om je te verbinden met jezelf'

Mariëlle kreeg als kind vanwege haar benauwdheid medicijnen tegen astma, maar later bleek er iets heel anders aan de hand te zijn. Ademhalingsoefeningen, meditatie en mindfulness boden uiteindelijk uitkomst.

"Ik was nog maar klein toen ik medicatie kreeg tegen astma. Dat kwam veel voor in mijn familie en ik had het zelf ook vaak benauwd en hoestte veel. Soms leek ik wel een zeehond.

school zat, bleek dat ten onrechte was aangenomen dat ik last had van astma. Voor de zoveelste keer ging ik terug naar de huisarts, omdat de medicatie niet deed wat hij moest doen. Bij de longarts werd ik uiteindelijk onderzocht. Hij constateerde dat ik een longontsteking had, maar dat afgezien daarvan mijn longen prima functioneerden. Die ontsteking had ik hoogstwaarschijnlijk

'Ik moest niet alleen oefenen met ademhalen, maar ook helemaal opnieuw leren praten'

Maar ik was het gewend en wist niet beter. Het weerhield me er als kind niet van om mee te doen met gym en later deed ik ook gewoon aan sport. Soms had ik bij hoge inspanning wel erg veel moeite met mijn ademhaling, dus hardlopen deed ik bijvoorbeeld niet. Als ik buiten adem raakte, wist ik gewoon niet meer hoe ik moest ademen. Toen ik op de middelbare

niet gevoeld, omdat het hoesten en benauwd zijn onderdeel waren van mijn leven. De longarts zag geen aanwijzingen voor astma en was er zeker van dat het om chronische hyperventilatie ging. 'Je moet niet zo stressen,' voegde hij eraan toe. Niet zo leuk om te horen natuurlijk, zijn boodschap kwam dan ook behoorlijk binnen bij mij. Ik werd doorgestuurd naar de

logopedist, waar ik ademhalingsoefeningen kreeg. Er werd me verteld dat ik te hoog ademde, en te snel. De antibiotica had inmiddels zijn werk gedaan, waardoor ik meer lucht kreeg, maar de ademhalingsoefeningen begonnen ook te helpen. ►



Foto: Jeske Vet

Daardoor kreeg ik het al snel minder benauwd. Na een tijdje werd ook ontdekt dat ik te snel praatte en te vaak mijn adem inhield. Ik moest helemaal opnieuw leren praten, bijna als een klein kind."

Rust

"Ondertussen was ik me verder gaan verdiepen in chronische hyperventilatie. Vooral het 'chronische' beviel me niet. Hoezo chronisch? Zou ik er mijn hele leven last van houden? Ik ontdekte dat je ademhaling invloed heeft op je hele lijf. Als je verkeerd ademhaalt, kan dat leiden tot zuurstoftekort. De organen die veel energie nodig hebben, zoals je hart, het brein en de spieren, hebben daaronder te lijden. Een verkeerde ademhaling geeft stresssignalen af aan je lijf, maar stress kan ook een oorzaak zijn van een verkeerde ademhaling. Door middel van meditatie en mindfulness leerde ik tot rust te komen. Dat had een positieve invloed op mijn ademhaling. Ik voelde me al snel veel beter en zit nu goed in mijn vel. Door bewust om te gaan met mijn ademhaling heb ik het ook minder vaak koud, omdat mijn doorbloeding beter is. Medicatie tegen astma gebruik ik al een hele tijd niet meer, want die zeehondenhoest is over en benauwd ben ik niet meer. In mijn werk komt deze persoonlijke ervaring terug. Op mijn blog 'The Green Guide' probeer ik anderen te inspireren om bewuste en duurzame keuzes te maken en in verbinding te komen met zichzelf. Goed omgaan met je ademhaling is daar een onderdeel van. Het is belangrijk om af en toe even rust te

nemen en ademhalings-oefeningen zijn daar een goed middel voor. Altijd maar doorgaan op de automatische piloot en overal controle over willen houden, is hartstikke zwaar voor ons lichaam, ons zenuwstelsel en onze geest.

En we worden er niet bepaald gelukkig van. Je verbinden met je ademhaling helpt je om je te verbinden met jezelf én het huidige moment. En dat is altijd goed voor iedereen."

Mariëlles blog vind je hier: www.thegreenguide.nl.



Foto: Nikkels Fotografie

Ron (56)

'Juist omdat het zo simpel is, wordt het vaak over het hoofd gezien'

Ron werkte als metaalbewerker vooral met zijn handen, maar voelde dat hij moest gaan werken met zijn hart. Hij ontdekte de kracht van ademhaling en is nu yogaleraar en ademcoach.

"Als je het mij vraagt, is de adem een onderbelicht aspect binnen de gezondheidszorg. Zelf heb ik ervaren dat hier een oplossing kan liggen voor veel gezondheidsproblemen. De adem wordt overgeslagen, terwijl het nauwelijks iets kost om daarmee aan de slag te gaan. Ik was achter in de dertig toen ik veel stress had in mijn leven.

Ik had een eigen metaalbewerkingsbedrijf en dat was hard werken. Dat merkte ik ook, fysiek vooral. Ik had last van lage rugklachten en gebruikte dagelijks pufjes om mijn benauwdheidsklachten tegen te gaan. Vaak, als ik na mijn werk naar huis reed, voelde het alsof er een baksteen op mijn maag lag. Waar dat door kwam, kon ik niet zeggen. Ik had een mooi huis, een leuke vriendin en ging twee keer per jaar op vakantie. Ik had het goed, maar ik miste verdieping in mijn leven. Een vakantie in Thailand was het begin van allerlei veranderingen in mijn leven. Tijdens die vakantie zag ik hoe anders er in Thailand naar het leven gekeken werd. Minder jachtig. Het fascineerde me. Daardoor ging ik nadenken over

'Het maakte van alles in me los. Na afloop ervoer ik meer ruimte, zowel geestelijk als lichamelijk'

hoe ik zelf in het leven stond. Ik had jaren besteed aan het opbouwen van een bedrijf waarmee ik aanzien kreeg en ik wilde het perfect doen. Plots voelde ik het verlangen om iets te gaan doen wat dichterbij mijn hart lag. Eenmaal terug in Nederland besloot ik een yogales te nemen. Dat voelde zo goed, dat ik uiteindelijk besloot om zelf de opleiding tot yogadocent te gaan volgen. Vier jaar duurde die en daarna besteedde ik ook nog twee jaar aan de meesteropleiding."

Intens

"Tijdens mijn studie merkte ik hoe meditatie helpt bij het reguleren van stress. Ook ontdekte ik dat bewust omgaan met je ademhaling heel goed is voor je welzijn, maar pas tijdens een bijzondere sessie op een zomerfestival ontdekte ik de kracht ervan echt. Tijdens deze ademsessie onder begeleiding van een ervaren coach, leerde ik een techniek die *transformational breath* wordt genoemd. Die sessie was intens en maakte van alles in me los. Na afloop ervoer ik meer ruimte, zowel op geestelijk als lichamelijk niveau. Het was zo simpel en tegelijk zo krachtig, dat ik dacht: meer mensen moeten dit weten! Uiteindelijk heb ik mijn bedrijf verkocht en ben ik deze ademopleiding gaan doen op Ibiza. Sinds die tijd werk ik

als yogaleraar en ademcoach. De ademhaling is een krachtige tool, die ingezet kan worden om gezondheid en welzijn te verbeteren. Maar ik vind het belangrijk dat je als ademcoach wel goed kijkt naar wat iemand nodig heeft. Niet elke techniek is zomaar voor iedereen geschikt. Je lichaam vertelt je

Kristina (35)

'De ademhaling is je goedkoopste en meest natuurlijke medicijn!'

Een paar jaar geleden belandde Kristina totaal onverwacht in het ziekenhuis met een longembolie. Door zelf aan haar ademhaling te werken, wist ze haar herstel te bespoedigen. Inmiddels past ze de technieken die ze heeft geleerd ook toe in haar werk als psychosociaal therapeut.

"Ik was nog maar net over de dertig, toen ik op een dag plots helemaal niet lekker werd. Ik stond op het punt om met de metro naar een cursus te gaan, maar op het station merkte ik dat ik moeite kreeg met ademhalen. Het was ook net alsof mijn lijf niet meer verder wilde. Beangstigend, dus belde ik de dokter. Die adviseerde me om naar de eerste hulp te gaan. Dat lukte me nog wel op eigen kracht en met de metro

doorgaans wel of een oefening bij je past of niet, maar wanneer je minder goed in je vel zit, is dat misschien moeilijk om te voelen. Dan is begeleiding zeker aan te raden. In mijn loopbaan als ademcoach heb ik al diverse mooie dingen zien gebeuren, op fysiek, mentaal, emotioneel, maar ook op spiritueel gebied. De ademhaling raakt dit allemaal. Toch kijken we er nog te vaak overheen, juist omdat het zo simpel is. Het is mijn missie om de wereld hiervan bewust te maken. Gelukkig merk ik dat steeds meer mensen ervoor openstaan."

ging ik naar het ziekenhuis. Ik was net op tijd, zo bleek later. Onderzoek wees uit dat ik een longembolie (*een bloedpropje in een bloedvat in de longen, red.*) had. Ik kreeg medicatie en toen ik de volgende dag wat opgeknapt was, mocht ik naar huis. In de periode daarna moest ik regelmatig terug naar het ziekenhuis voor onderzoeken en controles. Ik kreeg de heftige boodschap dat ik trombosepatiënt was. Dat betekende dat het op elke plek in mijn lijf had kunnen gebeuren. Ik mocht van geluk spreken dat het in mijn longen was geweest en niet in mijn hersenen, zo werd me verteld."

Veelzeggend

"Mijn leven veranderde. Ik was net de dertig gepasseerd en stond volop in het leven, maar ►

nu was ik ineens een patiënt. Dat was totaal niet in overeenstemming met hoe ik mij als jonge vrouw voelde: energiek, sportief en ondernemend. Ik realiseerde me dat ik mijn lijf eigenlijk helemaal niet kende. Ik bedacht dat ik op de wetenschap wilde vertrouwen, maar wilde tegelijkertijd ook zoeken naar manieren om zelf controle uit te oefenen op mijn herstel. Dus bekeek ik wat ik zelf kon doen om mijn longen sterker te maken. Ik las over ademvolume en ademhalingsoefeningen en ging ermee aan de slag. En het hielp! Toen ik zes maanden later terugkwam voor controle, was er niets meer te zien van die longembolie. Ik kan natuurlijk niet hardmaken dat deze verbetering was toe te schrijven aan de ademhalingsoefeningen, maar



Foto: Rebecca van der Schaft

‘Met die longembolie had ik nog geluk gehad, zeiden ze. Het had veel erger kunnen zijn’

deze vooruitgang was voor mij wel veelzeggend. Ik ben er dus altijd bewust mee bezig gebleven. Ook heb ik een opleiding tot ademcoach gevolgd, waarbij ik alles wat ik heb geleerd, toepas in mijn werk als psychosociaal therapeut. Ik geef mensen de juiste vaardigheden in handen om hun eigen gezondheid te optimaliseren. Via de adem ervaren ze de kracht van hun

eigen lichaam en leren ze meer op zichzelf te vertrouwen. Je kunt je staat van zijn heel goed beïnvloeden met je ademhaling. Ga maar na: als je sneller gaat ademen, kom je in een staat van alertheid terecht. Als je rustiger gaat ademhalen, dan gebeurt er ook van alles in je lichaam. Het mooie van ademhalingsoefeningen is dat je ze heel makkelijk kunt

inpassen in je dagelijkse routine. Zo is het goed om heel bewust aan de slag te gaan met je neusademhaling. Ook de oefening waarbij je je uitademing verlengt, is heilzaam en makkelijk toe te passen. Even contact maken met je ademhaling, met jezelf, dat is eigenlijk alles wat je hoeft te doen. Ook als je een aandoening hebt, kan ademhalingstherapie verbetering bieden. Ik adviseer mensen dan wel altijd om iemand te gaan zoeken die er echt verstand van heeft. En wie weet wat het je dan zal brengen! Je ademhaling is in wezen je goedkoopste en meest natuurlijke medicijn. Het kost niets en je hebt het altijd bij je!” ■