

Een ruimere visie op het ademen

Er is een groot verschil tussen het herstel van een natuurlijke adembeweging en de adem oefeningen in de yoga, die een ander doel dienen en waarbij er vanuit gegaan wordt dat iemand al in staat is om ontspannen te ademen. Het geschrevene is geen afwijzing van Pranayama-oefeningen of andere directe adem oefeningen, maar wil aantonen dat het belangrijk is om te onderzoeken of de adembeweging niet onnodig gespannen is/blijft. Helaas is dit in de praktijk vaak het geval. Veel mensen hebben een dysfunctioneel adempatroon ontwikkelt en zetten spanning op spanning als ze adem oefeningen gaan doen.

In kader (of bovenaan pagina)

We hoeven het ademen niet opnieuw uit te vinden; we hoeven alleen maar zo ontspannen te zijn, dat het lichaam zijn gang kan gaan.

Het grootste deel van de dag verloopt het ademen automatisch en dat is normaal. Het is goed om te weten dat het lichaam vanzelf ademt zonder dat we ons daar mee hoeven te bemoeien. Het is onwenselijk om door de dag heen een sterk focus op het ademen te richten, omdat dat het natuurlijke spontane proces van de adem verstoort. In het bijzonder bij mensen van wie het ademen verstoord is en die het benauwd hebben, kan het concentreren op de adem en het willen veranderen van de adem contraproductief werken. Onderzoek toont aan dat er gemiddeld gezien nauwelijks tot geen blijvend effect is van simpele adem oefeningen.

Onze toestand

De adem wordt beïnvloed door onze toestand, zowel de lichamelijke als de emotionele toestand hebben invloed op het ademen, evenals het denken. Daarmee heeft de adem een belangrijke functie, namelijk dat het ons kan laten zien hoe het met ons is gesteld (indicatorrol). Het is onze graadmeter. Daarvoor is het belangrijk dat we de adem vanuit een neutrale aandacht zonder oordeel en verwachting kunnen observeren. De fysieke spanning (inspanning) heeft vooral invloed op het volume waarmee we ademen en de mentale spanning vooral op het tempo waarmee we ademen.

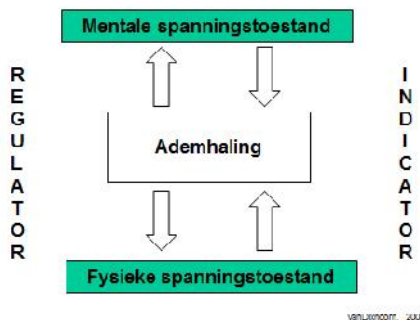
Onderzoek naar hartslagvariabiliteit laat zien dat het gunstig kan zijn om elke dag een tijdlang (twintig minuten) te ademen in een tempo van zes keer per minuut. Het is echter een misvatting om aan te nemen dat dit een tempo is waarin we steeds moeten ademen als we in rust zijn. Een tempo van twaalf tot zestien keer is heel normaal als je rustig zit. Elk systeem heeft zijn eigen tempo waarin het de minste moeite kost om voldoende te ventileren.

De benadering

Het ademen is de enige vitale functie van ons systeem, waarmee we onszelf kunnen beïnvloeden (regulatorrol) en de spanning enigszins kunnen regelen. Dit is bijvoorbeeld mogelijk door de kenmerken van een ontspannen ademhaling na te bootsen, zoals trager ademen, pauzes maken, meer naar de buik ademen, de ademrichting veranderen, dieper en

voller ademen, de adem tellen. Een hoge spanning laat zich echter niet zomaar wegademen. Het is niet op voorhand te zeggen of het regelen van de adem zin heeft (gehad). Daarom is het verstandig om te onderzoeken of een instructie iets oplevert in plaats van ervan uit te gaan, dat je als docent weet wat iemand nodig heeft. Dit is een procesmatige aanpak, waarbij het proces bij een individu leidend is in plaats van een lineaire benadering, waarbij er een vaste benadering is. Een lineaire benadering is zinvol als je weet wat het probleem is, maar in geval van de complexiteit die samenhangt met een gespannen adempatroon geen goed idee.

Het complete model van de systeem benadering



Procesmatig

In dit diagram wordt visueel gemaakt dat het ademen beïnvloed wordt door spanning en dat je met het ademen jezelf enigszins kunt regelen. Intelligente ademregulatie benut beide functies van de adem: je observeert het ademen, past een interventie toe, stopt daarmee en observeert opnieuw het ademen. Dit herhaal je een paar keer, waarna je helemaal stopt en ervaart hoe het ademen uit zichzelf verder gaat. Dit laatste is een meting, die laat zien hoe het ademen automatisch verder gaat zonder dat het gestuurd wordt. Uiteindelijk is dit waarin we het meest geïnteresseerd zijn als we kijken naar de natuurlijke adembeweging. Wat doet het systeem uit zichzelf zonder dat we ons ermee bemoeien? Dit is namelijk het grootste deel van de dag het geval.

Als het ademen niet gemakkelijk verloopt door fysieke of mentale spanning - door de actuele toestand van dit moment, die zich niet zomaar laat beïnvloeden - heeft het weinig zin om door te gaan met van jezelf te eisen dat je rustig ademt. Het is dan beter stil te staan bij wat zich op dat moment in jou afspeelt en van daaruit te onderzoeken of en op welke wijze de spanning is te beïnvloeden. Op die wijze leer je de relatie kennen tussen een gespannen ademhaling en wat er op dat moment speelt en kom je dicht bij je Zelf. In feite zijn ademinstructies geen voorbeeld voor hoe je moet ademen, maar een uitnodiging aan je systeem om te reageren. Je dwingt jezelf niet anders te gaan ademen, maar onderzoekt of het ademen gemakkelijker kan.

Deze procesmatige aanpak respecteert een individu in zijn 'Zijn' doordat het aandacht heeft voor wat er nu speelt in plaats van te bedenken dat het anders zou moeten zijn.

Vertrouwen

Vanuit het mensbeeld dat lichaam en geest bij elkaar horen, elkaar beïnvloeden, niet onderscheiden moeten worden, lijkt het zinnvoller om contact te maken met je Zelf via de adem, dan te trachten vanuit een controlerende geest (die juist vaak een aanjager is voor de adem) het ademen te regelen. Als je leert aandacht te hebben voor jezelf in dit moment en

'jezelf minder in de weg te zitten', merk je dat je niet je best hoeft te doen om 'goed' te ademen.

Dor herhaalde neutrale aandacht groeit de lichaamsbewustwording en trekken signalen van een verstoorde adem in je dagelijkse leven sneller de aandacht, wat betekent dat ze gemakkelijker bij te sturen zijn. Dat is iets anders dan op je adem moeten letten. Er ontstaat een vertrouwen dat ademen vanzelf gaat en dat signalen wel opgepikt zullen worden als het ademen onrustiger wordt. Dat geeft veel rust. Je hoeft jezelf niet steeds in de gaten te houden, want dat veroorzaakt een alertheid en activatie van het brein: 'Ik moet wel opletten, anders gaat het niet goed ...'

Indirecte benadering

Vaak is een gespannen adempatroon een gewoonte, die is blijven hangen na een stressvolle periode. Alles wat een tijd bestaat kan een nieuwe gewoonte worden zonder dat je je nog bewust bent, dat het anders kan. Dit kan door stress op vele verschillende terreinen zijn, waar het ademen op gereageerd heeft: bijvoorbeeld benauwdheid bij een longontsteking, pijn bij gekneusde ribben, een verkeerde houding, overbelasting van de rug, hoge werkdruk, onzekerheid, examenvrees, opgekropte woede.

Concreet betekent het dat het ademen gespannen kan zijn zonder dat er nog een directe reden aanwezig is. Veelal is het niet nodig om te proberen de oorspronkelijke reden te achterhalen en is het voldoende om mogelijkheden aan te bieden om het ademen weer beter te laten functioneren.

In de praktijk blijkt dat een indirecte benadering van het ademen meer effect heeft dan het ademen zelf bewust te willen veranderen. Bij een indirecte benadering wordt gebruik gemaakt van aandacht, houding en beweging al dan niet gekoppeld aan het ademen. Het ademproces is nauw verbonden met de bewegingen van het skelet. Zo wordt de middenrifbeweging gemakkelijker gestimuleerd als er een functionele beweging in het skelet ontstaat, waarbij de borstkas van vorm veranderd. Bij een strakheid in de wervelkolom en borstkas kan het middenrif minder goed afvlakken en heeft het niet zoveel zin om te hameren op het aansturen van het middenrif. Dit is ook moeilijk omdat er nauwelijks directe bewuste aansturing mogelijk is van middenrif. Het ontspannen in beweging brengen van het skelet via armen, benen en hoofd zijn een goed middel om het ademen indirect te beïnvloeden en een positieve adembewustwording te laten ontstaan. Instructies op dit vlak maken gebruik van de relatie van het bekken, borst en hoofd via de wervelkolom .

Of het ademen werkelijk dysfunctioneel is, kun je alleen achteraf bepalen; namelijk als blijkt dat het ademen onder de gegeven omstandigheden meer ontspannen en functioneler is geworden.

Een functionele adem voldoet aan de volgende kenmerken:

- Ongehaast
- Vloeiende overgangen
- Alzijdig
- Geluidloos door de neus
- Flexibel
- Ondersteunt houding en beweging
- Kan gevolgd worden zonder dat het ademproces verstoord wordt

Yvonne Esser is naast yogadocente, Adem- en Ontspanningstherapeut methode Van Dixhoorn ook docent aan de opleiding voor Adem- en Ontspanningstherapie. www.yoga-aot-maarsse.nl

Achtergrondinformatie:

Recognizing and treating Breathing Disorders, a multidisciplinary approach ISBN: 978-0-7020,

Ontspanningsinstructie, dr. J.J. van Dixhoorn ISBN: 90-352-2436-1,

Principles and practice of Stressmanagement, Paul Lehrer ISBN -13:978-159385-000-5

Wetenschappelijk nieuws op www.ademtherapie-aos.org