

HERSTEL VAN DE NATUURLIJKE ADEMBEWEGING

Een gespannen ademhaling kan vele onaangename gevolgen hebben, die bij iedereen weer een ander klachtenpatroon kunnen geven, zodat het lastig wordt herkend. Dit artikel is een vervolg op 'Een ruimere visie op het ademen' van Yvonne Esser in nummer 1 en gaat in op het onderzoek met het resultatenproject van de methode Van Dixhoorn, waaruit blijkt dat het vaak niet nodig is om op zoek te gaan naar oorzaken, want die kunnen al verdwenen zijn. Veel blijvende klachten daarentegen reageren goed op het verbeteren van de adembeweging.

Typische hyperventilatieklachten zoals hartkloppingen, duizelingen, tintelingen, benauwd gevoel op de borst, maar ook klachten als bijvoorbeeld nek- en schouderklachten, hoofdpijn, vermoeidheid, slecht slapen, angstgevoelens, fysieke gespannenheid, mentale onrust en sommige buikklachten hebben een samenhang met een gespannen ademhaling.

In de methode Van Dixhoorn wordt de relatie van skeletbewegingen met het ademen benut in vele van de adem- en ontspanningsinstructies. Dit is de indirecte beïnvloeding van het ademen die je laat ontdekken hoe het ademen vanzelf weer gemakkelijker kan verlopen (zie artikel in TvY nr. 1 2015, blz.12, red.). Je hoeft daarbij niet te leren anders te ademen, maar je observeert bij jezelf wat je moet 'laten',

hoe je terug kunt gaan naar de toestand waarin je geen moeite hoeft te doen voor het ademen. De instructies zijn daarbij geen 'dwingende voorstellen' om anders te gaan ademen, maar een uitnodiging aan je systeem om te reageren richting een meer ontspannen adem. De instructies volgen de natuurlijke bewegingsmogelijkheden van het skelet, die vaak verdwenen en vervangen zijn door patronen, die je je hebt aangewend in de loop van je leven of die een aanpassing waren aan iets dat allang voorbij is. De natuurlijke beweging van de adem wordt weer aangesproken. Omdat de adem ook sterk samenhangt met je fysieke en mentale spanning, wordt in elke instructie – in stappen - de mogelijkheid benut om de spierspanning te laten afnemen en mentaal rustiger te worden. De aandacht trekt meer naar

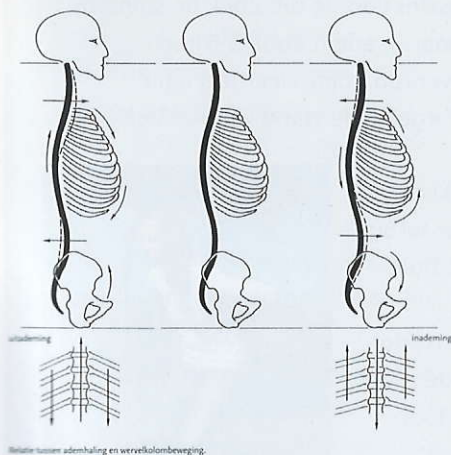
binnen en bewegingen vinden plaats met minder moeite. Vervolgens wordt de relatie van het bekken, borst en hoofd via de wervelkolom benut om een ervaring van ruim, gemakkelijk en moeiteloos ademen op te roepen. De instructies lokken verschillende adembewegingen uit, waardoor het ademen flexibeler wordt en zich (ook in de yogaoefeningen) beter kan aanpassen aan verschillende houdingen.

Lengteadem

Specifieke bewegingen vanuit de benen, armen of het hoofd, die de beweeglijkheid van de wervelkolom en de borstkas vergroten, worden gekoppeld aan de ademhaling.

In een gestrekte houding (liggend, zittend of staand) wordt een kleine buiging en strekking van de wervelkolom gevraagd,

waarbij de borstkas een rolbeweging kan maken en wat van vorm kan veranderen (zie afbeelding). Bij de inademing wordt de afstand tussen schaambeent en borstbeen iets groter en bij een ontspannen beweging vlak de nek wat af. Bij de uitademing vindt het omgekeerde plaats. Door deze vormverandering van de borstkas gaan de ribben meer hun werk doen en kan het middenrif als belangrijkste ademspier, beter afvlakken. Herhaling van de simpele bewegingen zorgt ervoor dat de adembeweging steeds gemakkelijker wordt en de ademruimte meer optimaal benut.



Afbeelding uit 'Ontspanningsinstructie' van dr. J.J. van Dixhoorn

Voorbeeld van een instructie uit de methode Van Dixhoorn, die de lengteadem uitnodigt:

Ruglig, voeten optrekken

- Ruglig met de benen languit. Voel hoe de benen liggen.
- Trek de tenen naar je toe, houd de voeten opgetrokken en adem door, 2-3 keer. Voel waar je aanspant.
- Stop ermee, laat de voeten los. Waar je voelde dat je aanspande, laat je los. Volg het afnemen van de spanning, adem door en vergelijk hoe de benen liggen.
- Herhaal dit nog een paar keer. Let elke keer op waar het aanspannen voelbaar is en wat er gebeurt. Dat kan telkens anders zijn.
- Laat de benen stil liggen. Vergelijk hoe de benen liggen, de rug, het bekken.
- Trek de voeten weer op, houd dit zo, adem door en voel waar de benen aanspannen. Let op onderrug, buik en het ademen.
- Ontspan de voeten en de benen helemaal. Vergelijk onderrug, buik en ademen.
- Herhaal dit twee keer. Wat is het verschil in ademen met de benen los en de benen aangespannen?
- Leg een hand op de buik en volg het ademen.
- Adem rustig in door de neus, blaas zachtjes door de lippen uit, adem weer in door de neus en blaas de lucht met een 'ff-geluid' uit. Doe dit 5-6 keer.
- Stop ermee, adem gewoon in en uit door de neus. Vergelijk het ademen met daarvoor.
- Combineer nu het optrekken en het blazen. Adem in door de neus, als het inademen klaar is, trek de voeten op en blaas zachtjes uit met opgetrokken voeten. Als de uitademing klaar is, ontspan de benen en voeten helemaal, adem rustig en laat je vullen. Alsof je inademt door de benen en voeten los te laten en uitademt door je voeten op te trekken.
- Adem 2-3 keer gewoon, met de voeten los en combineer opnieuw. Herhaal dit zo vaak je wilt. Stop ermee. Vergelijk rug, adem, benen, stemming.
- Kom zitten en staan. Hoe sta je?



SPANNING VAN ALLEDAG MAAKT DAT HET ZINVOL IS OM REGELMATIG EVEN STIL TE STAAN BIJ JEZELF EN TE VOELEN WAT ER NODIG IS OM MEER ADEM RUIMTE TE KUNNEN ERVAREN

Breedteadem

In een gebogen houding (of in buiklig) wordt een omgekeerde koppeling gemaakt, waarbij het ademen uitgenodigd wordt om een andere ruimte te benutten. Er vindt een verlenging plaats aan de rugzijde, waardoor de ribben aan de achterzijde meer gaan bewegen en de adem vooral in de breedte plaatsvindt. Benutten van ook deze mogelijkheid zorgt ervoor dat het ademen vrijer wordt en meer verdeeld raakt over de hele romp.

We spreken niet over een buik- en/of borstademhaling (die zitten immers alleen aan de voorkant), maar over de lengte- en breedteademhaling, die samen een gevoel van 3-dimensionaliteit geven. Het gevoel dat er aan alle kanten ruimte zit in de romp.

Ervaren van ademruimte

Omdat de instructies 'uitnodigingen' zijn, wordt na afloop gevraagd hoe het is bevallen. Dit houdt in dat je na afloop van een instructie altijd stilstaat bij het effect en de gewaarwording tot je door laat dringen (Wat doet het in mijn lichaam? Hoe voel ik mij hierbij?).

Je weet van tevoren niet hoe je systeem reageert; dat heeft sterk te maken met je eigen aanvangstoestand. In feite wordt met elke instructie onderzocht of het mogelijk is om de ontspannen bewegingen van het skelet te laten ontstaan, of dat je 'een stapje' vaker moet herhalen of moet

Voorbeeld van een instructie uit de methode Van Dixhoorn, die de breedteadem uitnodigt:

Stand, doorzakken

- Sta rechtop en kijk recht vooruit.
- Glijd met de handen over de bovenbenen tot aan de knieën en buig tegelijk de knieën; strek de benen en laat de handen terugkomen. Doe dit rustig, ongeveer 10 keer en let op de gelijktijdige beweging van armen en knieën.
- Blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen, niet erop steunen, kijk voor je uit. Adem door, een keer of 5-6, sta zo gemakkelijk mogelijk, ontspan de buik, voel de voeten.
- Sta rechtop, kijk recht vooruit. Vergelijk de houding, het ademen.
- Glijd met de handen naar de knieën, buig de knieën, strek de benen en kom rechtop staan. Doe dit weer ongeveer 10 keer en vergelijk hoe de beweging nu gaat.
- Blijf met gebogen knieën staan, de handen losjes op de bovenbenen. Adem door, 5-6 keer en vergelijk hoe dit gaat.
- Blijf met gebogen knieën staan, leg de handen tegen de onderrug aan, kom iets omhoog met de rug en kijk enigszins voor je uit. Zoek de stand op, waarin er adembeweging in de rug voelbaar is, adem door, 5-6 keer.
- Leg de handen weer op de knieën, de bovenrug komt weer iets naar beneden, kijk voor je uit en adem door. Vergelijk de stand van het bekken en het ademen.
- Adem rustig in en laat het bekken iets zakken, alsof je gaat zitten, adem uit en kom weer terug. Voel het gewicht in je voeten, ontspan de buik en billen met inademen, 5-6 keer.
- Blaas zachtjes uit en kom overeind, adem rustig in door de neus en buig de knieën, strek de knieën met uitademen. Alsof je inademt door naar beneden te zakken of 'door te zakken'. Herhaal dit ongeveer 5 keer.
- Sta rechtop. Vergelijk stand, houding, adem. Loop een stukje en voel hoe je loopt.



HERSTEL VAN DE NATUURLIJKE BEWEGING VAN DE ADEM HEEFT EEN GROTE POSITIEVE INVLOED OP JE LICHAAMELIJKE EN JE PSYCHISCHE WELZIJN

veranderen om het duidelijk te laten worden.

'Echt' ervaren van ademruimte kan een grote impact hebben. Het is bijzonder om daar contact mee te maken, om te voelen 'wie jij bent' als er veel ademruimte is. De moeiteloze beweging, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen, geeft een andere relatie met je lichaam. Het geeft rust, een gevoel van 'niets moeten', want het gaat

vanzelf. Bewustwording van dit gevoel is bepalend voor je zelfbeeld, voor hoe jij inschat dat het met je gaat en daarmee voor je stemming. Als je stemming verbetert, vindt er een grotere doorwerking plaats - de ervaring is dan minder vluchtig - want er heeft een echte verschuiving plaatsgevonden in je emotionele brein. Dit is niet iets wat je kunt doen, er zit geen knop op je emotionele brein.

De simpele instructies zorgen ervoor dat de omstandigheden waarbinnen dit kan gebeuren, optimaal zijn. Als je grondtoon - je stemming - positief verandert, is er tevens minder prikkeling van je stress-systeem en ontstaat er een betere balans in je autonome zenuwstelsel.

Een voorbeeld uit de praktijk van Yvonne

Amber is een serveerster van 22 jaar met rugklachten, waarvoor ze oefentherapie heeft gehad. Ze heeft de oefeningen en de houdingscorrectie, zonder dat ze het in de gaten had, overdreven opgepakt, waardoor ze met teveel spanning is gaan staan. Als gevolg daarvan werd het ademen lastiger; ze kreeg het benauwd en ontwikkelde hyperventilatieklachten, waaronder duizeligheid. Dit vond ze eng op haar werk, waardoor ze angst ontwikkelde om die klacht tijdens het werk opnieuw te ervaren. Als ze probeerde rustiger te ademen, werd het vaak erger.

In de begeleiding met de methode Van Dixhoorn is ze zich bewust geworden dat ze stevig op beide voeten kan staan en dat ze ook met minder moeite rechtop kan staan. Ze heeft ademruimte ervaren door de instructies en is zich overdag eerder bewust van het feit dat de ademruimte kleiner wordt en het ademen moeizamer. Ze herkent dat het vooral gebeurt als ze 'achter zichzelf aanrent' en dat het minder wordt als ze dingen minder gehaast doet, als ze beter bij zichzelf in het moment kan blijven. Ze heeft ontdekt dat het beter werkt om bewust de spanning wat te regelen dan om anders te gaan ademen.



Half oktober 2015 komt het boek van Yvonne uit: 'Ruimer ademen - vrijer leven'

Op adem komen met de Methode Van Dixhoorn
ISBN 978 94 6015 155 2 Uitgeverij Akasha
130 pagina's / € 17,50

Yvonne Esser verzorgt sinds 2002 bijscholingen voor yogadocenten op het terrein van Adem en Ontspanning. Sinds 2013 is het een specialisatiecursus van 10 dagen, die geaccrediteerd is door VYN.
www.yoga-aot-maarssen.nl