

LEEF NU!



We doen het vaak zonder er echt bij stil te staan. Terwijl het juist zo belangrijk is dat we het goed doen! In ons openingsverhaal leest u alles over ademen en geven we u tips hoe u met de juiste ademhaling de nachtrust verbetert. Collega Marjolein Schipper haalt met lezers jeugdherinneringen op aan de derde dinsdag van september.

Hortence
Chen,
Leef nu!



Gewoon ademen

Welzijn en prestaties bevorderen?
Het kan. Zonder dat we allemaal een halve marathon rennen op blote voeten door sneeuw en over ijs, kunnen we onze levenskwaliteit verbeteren door 'simpelweg' anders te ademen. Kom maar op!

Door **Wendy Roep** Illustratie **Kees van de Nes**

In ons jachtige bestaan snakken we zo nu en dan naar rust. Verlangen naar een adempauze, eventjes helemaal niets... Toen het nieuwe boek *Gewoon ademen* van Dan Brulé op de redactie belandde, was onze nieuwsgierigheid gewekt. Deze Amerikaan wordt ook wel de 'Bruce Lee van de ademhaling' genoemd, omdat hij het beste van elke leer en school heeft samengebracht. Hij stelt dat anders ademen effect heeft op alles.

Rob Koning, ademhalingscoach en eigenaar van de Amsterdamse praktijk Mr. Breath is het daar roerend mee eens.

„Ik had samen met een aantal partners een goedlopend bedrijf. We gingen maar door. Op een manier die voor mij niet vol te houden was, en dat werd pijn-

lijk duidelijk toen ik in 2007 thuis belandde met een burn-out. Ik besloot een aantal sessies bij een ademhalingscoach te volgen en ik had geen betere stap kunnen maken. Ademen bleek dé methode om beter te ontspannen, eigen grenzen te bepalen en de regie over mijn leven weer te nemen.”

Onze belangrijkste energiebron is de adem. We beginnen het leven ermee, maar sterven zodra we maar een paar minuten stoppen met ademen. Maar liefst tachtig procent van onze energie halen we uit zuurstof en daarbij verlaat het overgrote deel van de afvalstoffen ons lichaam simpelweg via uitademing. Toch leren we maar weinig over goed ademen en het loont, of beter gezegd behoort, om je hierin te verdiepen.

„Het is een onbewust proces dat we bewust kun-

'Pak de regie terug'

Slaap lekker!

Een goede nachtrust is van levensbelang. Kun je daar wat hulp bij gebruiken, dan tipt Rob Koning het volgende: „Ga allereerst op je rug liggen. Leg beide handen op je buik en zet deze uit als een ballon. Adem (rustig) vier tellen in en vervolgens zes tellen uit. Adem in een zachte buik en je valt als een roos in slaap. Of je nu door je neus of mond ademt, dat maakt niet uit. Het is wat je prettig vindt.”

nen beïnvloeden”, aldus Koning. „Je voelt je ademhaling veranderen bij bepaalde emoties. Ben je bijvoorbeeld gehaast, dan zit je hoog in een borstademhaling. Terwijl de meest ontspannen en enige juiste ademhaling vanuit de buik komt.” Hoe je dan weet welke manier van ademen de goede is? Er bestaan namelijk diverse technieken voor verschillende situaties. Het is ook maar net welke methode voor u het prettigst werkt. Een coach of een boek kan u op het juiste spoor brengen.

Tijdens het gesprek met Rob Koning sta ik even stil bij mijn eigen ademhaling. De buikspieren zijn aangespannen, het ademen gaat 'rommelig' en kort. Vanuit de buik, dat dan weer wel. Koning: „Kijk, het begin is er! Je bent je ervan bewust en dat is goed. De manier waarop je nu ademt is onprettig, met name voor je spieren. Veel mensen zijn druk en letten daarbij klaarblijkelijk niet op hun ademhaling. Hopelijk komt daar