

INHOUD



Voorwoord	4
Inleiding	6

1 IK LAAT DE ADEM KOMEN	11
1.1 De innerlijke adem	14
1.2 Adempioniers in de twintigste eeuw	18
1.3 Hoe vind je je weg?	26

2 ADEMEN IS IN JE LIJF KOMEN	33
2.1 Je lijf wakker maken	36
2.2 Naar binnen keren	41
2.3 Ademen met je hele lijf	49

3 ADEM IS BEWEGING	59
3.1 Bewegen is ademen	62
3.2 Het ademritme	70
3.3 Adem is richting	84
3.4 Adem is ruimte en energie	92
3.5 Ademend in je midden komen	110

4 ADEM, DANSEND KOORD TUSSEN LICHAAM, ZIEL EN GEEST	117
4.1 Hoe beweegt je lijf?	120
4.2 De adem en de parasympathicus	137
4.3 Eerste hulp bij ongemakken	148

5 ADEMEN IN HET DAGELIJKS LEVEN	163
5.1 Wakker worden	167
5.2 Door de dag heen	170
5.3 Achter je bureau	174
5.4 Ademen in de sport	178
5.5 Ademen met elkaar	182
5.6 Bedtijd	187

6 IK LAAT DE ADEM GAAN	191
6.1 Zin in meer?	194
6.2 Verder lezen?	196
6.3 Tot besluit	200
6.4 Noten	206
6.5 Begrippen, oefeningen, afbeeldingen, video's	210

Een andere kijk op DE ADEM

In haar boek *De ervaarbare adem* heeft Ilse Middendorf een mandala opgenomen. De kleurvlakken van deze mandala verwijzen naar de verschillende hoofdstukken. Als lezer word je uitgenodigd je ogen over de tekening te laten dwalen. Het kleurvlak waar je blik op blijft rusten, kun je zien als het passende vertrekpunt voor jouw persoonlijk onderzoek naar de adem.

Want op zoek naar de innerlijke adem gaat iedereen zijn eigen weg.

Ademgewoonten vormen zich in de loop van je leven en zijn heel persoonlijk. Je karakter en levensgeschiedenis spelen daarbij een rol. In dit werkboek vind je dus geen ademtechnieken maar een ruim aanbod aan inspirerende oefeningen die je naar eigen behoefte kunt doen. Daaromheen vertellen we over de achtergronden ervan. Deze leesteksten vormen de bouwstenen voor inzicht in 'De ervaarbare adem' als een veelomvattende en samenhangende ademleer.

Deze leer richt zich op de **innerlijke adem**. Wat is dat, wat brengt hij teweeg? Daarover kun je lezen in 1.1. Ademleraren als Cornelis Veening, Irmela Halstenbach en Ilse Middendorf hebben de kwaliteiten ervan onder woorden proberen te brengen. Zij hebben vormen gevonden om je ermee te verbinden. Hun gedachtegoed wordt beschreven in 1.2. Ga om te beginnen lekker zitten en ga mee op onderzoek.

'Ademen is overgave, niet een willen doen.'

CORNELIS VEENING



Beschrijving **bekkenring**

→ pag. 82

Je lijf wakker maken

Beweging en aanraking zijn middelen om je lijf beter te leren kennen en er in thuis te raken. En om het wakker te maken. 'De ervaarbare adem' kent verschillende werkwijzen om dat te doen: rekken, kloppen, schrobben en afstrijken.

Rekken is een fijne manier om je lichaam wakker te maken en het meer te ervaren. Het rekken of stretchen is gericht op je spieren, maar ook gewrichten, pezen en banden worden er door losgemaakt.

De onderlinge samenwerking tussen de spieren is een belangrijke factor bij de ademhaling. Vooral de **willekeurige spieren** worden bij het rekken aangesproken, maar omdat alles in het lichaam verbonden is, werk je door te rekken ook aan de conditie van de **onwillekeurige spieren**.

De willekeurige en de onwillekeurige spieren spelen een eigen rol bij het ademen. Daarover kun je meer lezen in 3.1.

Afbeelding **behaaglijk uitrekken** → pag. 35

Bij **behaaglijk uitrekken** mag je naar hartenlust in beweging komen, zoals een hond dat kan doen als hij uit zijn mand komt. Laat je lichaam tot je spreken: 'Hier is aandacht nodig. Dit wil nog gerekt worden.'

Je lijf is een creatief instrument; je kunt steeds nieuwe bewegingen laten ontstaan.

Begin je te gapen bij het rekken? Geef je er gerust aan over. Het is een teken dat het onwillekeurig zenuwstelsel wakker wordt. Dat wordt gestimuleerd door behaaglijk te bewegen. Ook kan het zijn dat je ogen vochtig worden of dat slijm loskomt in de luchtpijp of de bronchiën.

En als er spontaan geluid uit je komt, is dat helemaal goed.

Afstrijken

Ook dit doe je zittend. Wrijf je handen over elkaar alsof je ze wast, en strijk dan met een royale hand vanaf het hart van de hand, via de pols langs de binnenkant van je arm. Bij elleboog- en okselholte kun je wat langer verblijven. Zoek hoe je die holtes ruimer kunt maken. Ga vanaf de oksel onder het sleutelbeen langs. Bij het



borstbeen neemt de andere hand het over. Die gaat ook onder het andere sleutelbeen langs naar de oksel, naar de elleboog en naar de hand. Ook de buitenkant van je arm kun je afstrijken. Neem daarbij je flank mee.

Dan zijn je benen aan de beurt. Behandel elk been afzonderlijk. Strijk je voetzool af en de achterkant van je been. Geef daarbij wat extra aandacht aan de knieholte. Treed je 'onderdanen' met nieuwsgierige aandacht tegemoet. Neem de tijd voor deze nadere kennismaking met de onderste ruimte.

Ten slotte strijk je het 'midden' uit. Leg je rechterhand net onder je hart met de handpalm op je lijf. Je linkerhand ligt op je rug, met de handrug tegen je lijf, ter hoogte van de rechter nier. De handen strijken elk een andere kant op, richting flank. Daarbij openen zich de oksels.

Dan wisselen ze van positie: de linkerhand gaat naar rechts en ligt op de lever, de rechterhand begint uit te strijken ter hoogte van de linker nier. Dit wissel je steeds af. In het samenspel tussen je beide handen laat je een vloeiende, ritmische beweging ontstaan.

De uitadem kun je bij elke streek hoorbaar maken met 'fuh'.

Als het genoeg is geweest, laat je beide handen even rusten net onder het borstbeen, op je middelste ruimte. Verzamel je indrukken en belevenissen.

◀ Afstrijken van de flank

Drievoudig is het levensritme:
nemend, gevend en in zichzelf verzonken.

Inademend neem ik de wereld in me op,
uitademend geef ik mezelf aan de wereld terug.
Leeg geworden leef ik mezelf.

Inademend neem ik de wereld in me op,
uitademend geef ik mezelf aan de wereld terug.
Leeg beleef ik de volheid.
Vormloos vul ik de vorm.

ANAGARIKA GOVINDA (1898 – 1985) UIT: MANDALA

Bewegen is ademen

Het middenrif is de belangrijkste ademhalingsspier. Er was een tijd dat aan dit lichaamsdeel ook nog andere kwaliteiten werden toegeschreven. Zo beschrijft de Griekse dichter Homerus (800 voor Christus) hoe de krijgers in de Trojaanse oorlog eropuit waren hun tegenstander niet in het hart maar in het middenrif te treffen. Had je de tegenstander daar getroffen, dan had je hem in zijn ziel geraakt en hem daarmee het leven ontnomen. Het woord 'phrèn' heeft bij Homerus een dubbele betekenis: middenrif en ziel. Ook het denken plaatste men hier in die tijd, wat bijvoorbeeld blijkt uit het volgende citaat: 'Odysseus bewoog zijn gedachten in zijn middenrif en gemoed.' Je zou kunnen zeggen: voor de oude Grieken belichaamde deze ademhalingsspier de eenheid van lichaam, ziel en geest. ⁽¹⁾

Dit boek is geschreven ten tijde van de coronapandemie. In een onderzoek bij 26 overleden covid-19 patiënten bleken de spieren van het middenrif door ontstekingen zo beschadigd dat dit vermoedelijk de doodsoorzaak is geweest. Covid-patiënten die het virus wel overleefd hebben, houden vaak nog lang last van kortademigheid. En van angstklachten.⁽²⁾ Er lijkt dus inderdaad een verband te zijn tussen een falend middenrif en de psyche. Dat wordt ook bijna altijd zo verwoord door mensen die zich aanmelden voor een adembehandeling.

*'Ik laat de adem komen, ik
laat de adem gaan en ik wacht
tot hij vanzelf weer komt.'*

ILSE MIDDENDORF

Beschrijving levensboog

→ pag. 68



HET MIDDENRIF, SPIL VAN HET BEWEGINGSAPPARAAT

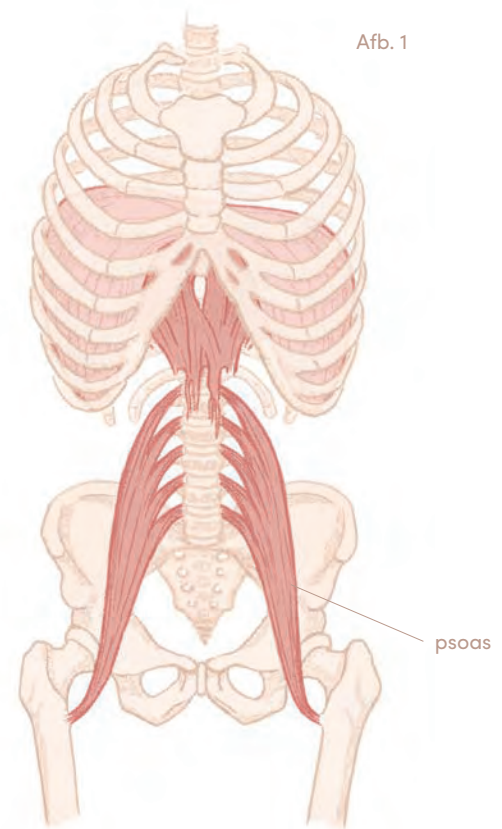
Het lichaam is toegerust om met zijn spieren en gewrichten aan alle kanten ruimte te scheppen om de adem toe te laten. We gaan hier nader in op de relatie tussen de adem en het bewegingsapparaat. Zoals we al zagen in 3.1 is het middenrif een grote, sterke spier in het midden van de romp. Het is aangehecht aan de onderste ribben, aan het zwaardvormig aanhangsel van het borstbeen en aan de achterkant aan de onderste borstwervels. Het vormt zo een koepel in de borstholte (afb. 1). Aan de achterkant lopen de peesbundels door tot halverwege de lendenwervels, als een soort steunpilaren. Daar maakt het middenrif contact met de psoas.

Het middenrif wordt wel gezien als de scheidingswand tussen de buik- en de borstholte, maar voor de adem – en ook voor de werkzaamheid van de organen – is het veel meer een verbindend dan een scheidend element. Hart en longen, die boven het middenrif liggen, zijn afhankelijk van zijn beweeglijkheid. De lever, de maag, de milt en de darmen liggen eronder en worden als het ware door het middenrif gemasseerd.

Voor de contractie van het middenrif bij de inademing, en ook voor de conditie van de organen, is het van belang dat de romp naar alle kanten ruimte kan maken.

Je kunt het middenrif als spil van het bewegingsapparaat ervaren door een denkbeeldige hoela-hoep om je middel te laten draaien. Als je de beweging langzaam maakt en naar voren, naar opzij en naar achteren wat overdrijft, kun je merken dat je adem wordt geactiveerd.

Het verlengen van de wervelkolom zorgt ervoor dat het middenrif zich spontaan naar alle kanten kan uitstrekken waardoor de inademing vanzelf komt. De beweging van het middenrif is nauw verbonden met de activiteit van de willekeurige spieren. Die laatste hebben een belangrijke functie het lichaam in een goede houding te brengen. Dat geldt niet voor het middenrif.



DE NERVUS VAGUS

De ***nervus vagus***, de zwervende zenuw, ontspringt aan de wervelkolom in het gebied van hoofd en nek. Hij heeft deze naam gekregen omdat zijn invloedssfeer zich uitstrekt over een groot deel van het lichaam. Zijn zenuwuiteinden lopen van de hersenen tot de darmen. Je hebt hem al leren kennen als de zenuw die de impuls geeft tot het inademen (zie 3.1). Hij komt in actie als er te veel kooldioxide in het bloed zit. Dan vraagt hij aan het ademcentrum in de hersenstam om zuurstof.

De zenuwuiteinden van de nervus vagus bevinden zich ook in de halsslagader en in de *aorta*, de grootste lichaamsslagader die vanuit het hart begint. Bij overmatige spanning in borst- en keelgebied, bijvoorbeeld door hoog ademen, kan er een vals alarm afgaan in de richting van het ademcentrum. De ademfrequentie wordt dan nodeloos verhoogd. Bij onrust in het ademcentrum besteedt de nervus vagus zijn energie om de rust daar te herstellen. Hij heeft dan weinig energie over voor zijn andere parasympathische taken.

Als daarentegen je lijf zich na de ademimpuls volledig opent voor de inadem (zie 4.1) en je ademt ook weer volledig uit, dan geeft dat ontspanning in het ademcentrum in de hersenstam. De nervus vagus kan dan ook zijn overige functies goed vervullen, zoals het afremmen van angst- en stressreacties en het bedaren van de sympathicus. Een veerkrachtige en adequaat reagerende nervus vagus draagt zo bij aan een rustige geest en een gezond lichaam. En dat doet de ziel goed.

RECENTE ONTDEKKINGEN

De laatste decennia is er onderzoek op gang gekomen naar de invloed van de sympathicus en parasympathicus op ons psychisch en sociaal functioneren.

Wetenschapper Stephen Porges ontdekte in het onwillekeurig zenuwstelsel een driedeling: het parasympathische deel bestaat evolutionair gezien uit een ouder en een jonger deel. Het patroon van passieve vermijding (je dood houden als overlevingsmechanisme – ‘freeze’), komt voort uit het oudste deel. In het sympathische deel heerst de vecht-of-vlucht-reactie.

DE EHBO-DOOS

Hierna bieden we je een EHBO-doos aan die je kunt openen in situaties waarin je adem met je op de loop gaat. De doos is rijk gevuld, er zit van alles in. Je zult lang niet alles nodig hebben. Pak datgene eruit dat het meest passend is voor de situatie. Doe de bewegingen eerst op een moment waarop de emoties niet opspelen. Je bent er dan mee vertrouwd als je ze nodig hebt.

Er zijn tal van bewegingen die je altijd kunt doen als je je ongemakkelijk voelt. Zo kun je in veel situaties je toevlucht zoeken tot voetenwerk. Je kunt bijvoorbeeld je voeten een dansje laten doen. Geef ze de vrijheid te bewegen zoals ze willen. Je aandacht zit in je voeten. Voel hoe ze contact maken met de vloer. Zet eventueel een lekker muziekje op.

Ook kun je je voeten laten **veren**, om vervolgens huppelend de kamer door te gaan, spontaan als een kind. Of even touwtjespringen zoals vroeger op het schoolplein. Geniet ervan hoe je voeten weerstand bieden aan de zwaartekracht.

Wil je liever op je stoel blijven zitten? Laat dan je voeten dribbelen op de vloer. Of je legt een van je voeten over het andere heen om hem een **voetbehandeling** te geven.

Rekken en strekken is ook altijd fijn om te doen. Als je je lichaam op spanning brengt door te rekken, word je beloond met een gevoel van ontspanning. Waar in je lijf wil er iets gerekt worden? Laat je lichaam hierbij spreken en volg zijn behoeften.

Ook kun je jezelf aanraken. Dat kan op allerlei manieren: je kunt knuistjes maken en al je botten daarmee bekloppen. Je kunt het vel van je onderarm of bovenbeen losjes vastpakken en proberen los te trekken van het bot. Of je **schrobt** je scheenbenen of ribbenkast met je knuistje.

Als de onrust wat is weggeëbd, verzamel je jezelf door **je midden af te strijken**.

Je zult niet altijd in de gelegenheid zijn om vrijuit te bewegen. De suggesties die hierna gedaan worden, kun je allemaal doen als je onder andere mensen bent en toch met jezelf aan de slag wilt gaan.

Beschrijving **veren**

→ pag. 95



Beschrijving **voet-
behandeling** → pag. 53



Beschrijving **je midden
afstrijken** → pag. 40

Wakker worden

Na een nacht slapen kan het fijn zijn geleidelijk te wennen aan de wereld om je heen. We gunnen ons daar niet altijd de tijd voor. We springen meteen uit bed of draaien ons juist nog eens om. Soms kost het moeite om op te staan. Jezelf uitrekken is dan een fijne manier om de overgang te maken van de nacht naar de dag.

De hierna volgende serie is bedoeld om 's ochtends te doen na het wakker worden. Zoek de oefeningen waar je wat aan hebt. Wie weet groeit er een passend ochtendritueel. Eenmaal uit bed is het goed om er even bij stil te staan wat het bewegen je heeft gebracht. Ben je nu wakker? Is dit een prettig begin van je dag?



In beweging

Je lekker uitrekken

Het kan heel aangenaam zijn om je spieren wakker te maken. Nog in bed, in de overgang van soezerig naar wakker zijn, rek je je uit: armen boven je hoofd, je hielen van je af. Maak je hele achterkant zo lang mogelijk. Laat bewust de spanning los die ontstaan is in het rekken. Adem daarbij volledig uit.

Overigens, rekken kan op allerlei momenten een fijne en effectieve manier zijn om je 'op te frissen'. Als je je later op de dag moe of duf voelt, rek je gerust eens naar hartenlust uit.

Schurken

Na het rekken schurk je je rug aan het matras, lekker behaaglijk, nog een beetje lui. Eerst je schouderbladen, je ribbenkast en dan je bekken. Misschien komt er nog een gaap, of een spontane, diepe inadem.

Bekkenschommel

Nog op je rug liggend breng je je knieën richting je borst en omvat ze met je handen. Laat je knieën iets naar buiten vallen. Ze worden dan als het ware gedragen door je handen. Leg bij voorkeur je voeten op elkaar. Haal met je handen je knieën naar je toe. Je heiligbeen komt dan wat dieper in het matras te liggen; je hele onderrug strekt zich in de breedte uit. In het naar je toehalen van de knieën komt de inadem uit zichzelf. Op een uitadem laat je de knieën weer vieren, waarbij de onderrug zich ontspant. Haal vervolgens opnieuw je knieën naar je toe. Voel de druk van het heiligbeen in het matras en laat weer los.



Sores wegwuiven

Dit kun je staand of zittend doen. Richt je handruggen naar buiten, met ruimte tussen je vingers. Je handen verplaatsen de lucht om je heen: voor je, boven je, naast je, achter je en ook naar beneden. Alsof je de ruimte om jezelf heen schoonmaakt. Zeg 'fffoe' erbij. Laat je handen uitdrukking geven aan je stemming. Je adem doet mee. Ook kan je van je sores tussen je handen een pakketje vormen, dat je vervolgens met beide handen uit het raam gooit. Ook daarbij past een hartgrondig 'fffoe'.

Koffie halen

Is het moment gekomen om iets te drinken te halen of naar de wc te gaan? Loop dan met de aandacht in je voeten en je rug naar keuken of toilet. Wikkel bewust je voeten af van de hiel naar de tenen en houd je blik op ooghoogte. Een glimlach daarbij doet ook wonderen.

Ademen in de sport

Kan het bewegen op de adem een bijdrage leveren aan je fitness- en conditietraining? De behoefte een prestatie te leveren, je best te doen, speelt vaak een grote rol bij het sporten. Maar die instelling kan je ook de adem benemen.

De uitspraak van Lao Zi: 'Wie in zachtheid verblijft, heeft kracht' kan ook bij het sporten een stimulerend uitgangspunt zijn.

Vanzelfsprekend is het nodig om fit te blijven en aan je conditie te werken. Sporten verhoogt het uithoudingsvermogen, het bestrijdt onder andere hart- en vaatziekten en het maakt je hoofd leeg. De adrenaline die wordt aangemaakt bij intensieve sportbeoefening brengt je tot grote hoogten en dat voelt lekker. Je kan er zelfs verslaafd aan raken.

Je staat doorgaans tijdens het sporten niet zo stil bij de behoeften van je lichaam. Je gaat gemakkelijk op de automatische piloot. Dan besef je waarschijnlijk niet zo dat elk onderdeel van je lichaam een radertje in het grote geheel is, dat op eigen wijze aangesproken wil worden om zijn functie te kunnen vervullen.

Al eerder kwam ter sprake dat er bewegingen zijn die de adem beperken; andere bewegingen bevorderen juist een prettige ademhaling (zie 4.1). **Planken** bijvoorbeeld is niet zo bevorderlijk voor een gezonde adem. Het doet een beroep op het uithoudingsvermogen van onze ademhulpspieren die toch al vaak verkrampd en overbelast zijn. Je ademvolume wordt erdoor beperkt en de innerlijke adembeweging komt door het volhouden van de statische houding onder druk te staan.