

# #ADEMEN EN BEWEGEN, WAT KAN IK ZELF?

## Ademen

Je realiseert het je niet vaak, maar een groot deel van alles wat er zich in jou en je lijf afspeelt, gebeurt onbewust. Zo ook het ademen. Ademen is de manier van je lijf om zuurstof binnen te krijgen. Die zuurstof is voor de cellen in je lijf, wat benzine is voor de motor in je auto. Na het gebruik ontstaat er koolzuur en dit verlaat je lijf via de neus of je mond (de uitlaat). Soms trekt het ademen de aandacht en gaat het ademen niet meer vanzelf. Je gaat er bij nadenken en dat voelt niet goed. Waarom gebeurt dat?

Zuurstof opnemen (inademen) en koolzuur afgeven (uitademen) wordt door het ademcentrum in je hersenen geregeld. Meestal gaat dit buiten je bewustzijn om. De informatie komt uit je bloed en de cellen zelf. Als je inspant is de opname en afgifte hoger (want de motor draait harder) en als je rustig zit of ontspannen bent, moet dit lager en rustiger zijn (de motor draait immers zachter). Als je rustig wordt, komt er ook een adempauze na het uitademen (de motor is dan even uit).

Of je hersenen deze opdracht goed kunnen uitvoeren, wordt mede bepaald door de adembeweging in de romp en van het middenrif: stijfheid of te hoge spierspanning kunnen de adembeweging beperken. Hierdoor krijg je niet voldoende zuurstof of wordt er niet voldoende koolzuur afgevoerd. De motor slijbt als het ware dicht. Ook dit gebeurt vaak onbewust.

Emoties, ervaringen en de wereld om je heen hebben ook invloed op je adem. Als je boos bent merk je dit bijvoorbeeld: je ademt alsof je je inspant, namelijk hoog en snel. Je merkt het ook als je een spannende film kijkt: je houdt je adem in, of je ademt heel oppervlakkig.

Het natuurlijk ademen is niet meer functioneel als het negatief beïnvloedt wordt door stijfheid, je emoties, ervaringen of de wereld om je heen. Dit systeem luistert heel nauw. De gevolgen van niet functioneel ademen zijn eerst vaag, maar worden steeds duidelijker. Je bent altijd maar moe en futloos, je slaapt slecht, je kan je moeilijk ontspannen. Uiteindelijk kun je zelfs angstig worden of paniekaanvallen krijgen. Je gaat nadenken over het ademen, misschien zelfs zoeken naar een oplossing. Dat kost moeite. En.. als je die moeite niet meer doet, is het ademen weer niet functioneel.

Wat moet je dan doen? Probeer eens dit experiment!

## # Challenge

### Experiment

Stop eens met alles wat je nu doet en gun jezelf een paar minuten de tijd. Lees dit experiment goed door. Ga jij de uitdaging aan?

Ga lekker zitten en sta even stil hoe druk je nu in je hoofd bent. Hoe gehaast voel je je nu? Volg je ademritme eens alsof je buiten jezelf staat, alsof je iemand bent dit naar jou ademhaling kijkt. Waar gaat de adem naartoe? Kost het ademen moeite? Heb je een moment dat je even niet ademt? Wees onbevooroordeeld: oordeel niet of je ademhaling goed (of slecht) is en probeer het ritme niet te veranderen.

En.. Lukt dit?

## Ga dan nu de uitdaging aan

- 1) Adem dan 5/6x iets (echt een heel klein beetje) langer uit door je mond, zonder dit te forceren. Voor de rest laat je het ademen vanzelf gaan. Je ademt in via je neus, maar alleen als dit lukt zonder al teveel moeite, en uit door je mond.

Als je hier nu mee stopt, hoe gaat het ademen dan verder?

Probeer het ritme van voor en na de opdracht te vergelijken. Stel je zelf weer dezelfde vragen: Waar gaat de adem naartoe? Zijn er nu momenten dat je niet ademt? Is je ademhaling veranderd? En hoe gehaast voel je je nu??

- 2) Adem vervolgens 5/6x iets langer in door je neus zonder te forceren. Het uitademen laat je vanzelf gaan zonder moeite te doen.

Hoe is ademhaling nu, als je hiermee stopt? Stel jezelf weer dezelfde vragen.

- 3) Stop als laatste 1 of 2 seconden met ademen na het uitademen en geef het inademen hierna volledig de ruimte, het liefst via de neus. Doe dit 5/6x en adem dan weer door zonder te sturen.

Hoe gaat het ademen nu? Stel jezelf weer dezelfde vragen, maar vraag je nu ook af: Welke stap vond je het prettigst? 1, 2 of 3? Wat gaf de meeste verandering? Hoe gehaast voel je je nu? Rustiger of juist drukker, loom/sloom of juist alerter?

Geef nu aan:

Hoe goed was het te doen?	Lukt niet / ging moeilijk	--	
	Ik weet het niet	0	
	Lukt goed/ ging makkelijk	+	
Heb je verandering gevoeld?	Geen concrete verandering	--	
	Ik weet het niet	0	
	Een duidelijke verandering	+	
Hoe vond je het om te doen?	Onprettig/eng	--	
	Ik weet het niet	0	
	Aangenaam/positief	+	

**Let wel op!** Er bestaat geen goed of fout. Het gaat om de verandering. Deze ontstaat vanzelf en gaat vooral onbewust. Daarom blijft de verandering ook als je er niet meer op let. Vraag jezelf morgen eens af: hoe lang bleef het bij me? Hoe ging de rest van de dag?

Was het fijn om te doen? Heb je drie plusjes? Doe het dan vaker. Gun jezelf gedurende dag een paar korte momenten en herhaal dan de uitdaging. Je mag alles gebruiken, of alleen de stap die de meest zinvolle verandering gaf of die jij het fijnst vond. Had je minder dan drie plusjes? Geen zorgen, kijk gewoon of het beter wordt als je dit wat vaker doet.

En blijf jezelf afvragen: hoe verloopt mijn week? Hoe gehaast ben ik? Voel ik een verandering?

Geen verandering? Dan is het ademen voor jou op dit moment geen goede manier om meer ontspannen te worden. Misschien dat er meer of iets anders aan de hand is.

Tot de volgende blog. Meer weten? [www.fysio-posthoes.nl/voor-wie/methode-van-dixhoorn](http://www.fysio-posthoes.nl/voor-wie/methode-van-dixhoorn) of [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com)