

Blaas uit die **STRESS**

Ademen doen we de hele dag door, maar wist je dat je het ook als tool kunt inzetten? Met transformatief ademwerk zou het zomaar kunnen dat vastzittende emoties en stress eindelijk in beweging komen.

TEKST MARISKA VERMEULEN

Daar lig ik dan, onder een dekentje op een dikke mat in een kamer die door de brandende kaarsen, zachte kleuren en rustgevende muziek niets anders dan 'zen' uitstraalt. Het leek zo simpel om twintig minuten in een fiks aaneengesloten tempo diep in en uit te ademen, via mijn buik naar mijn flanken en borst, maar ik vind het nog best moeilijk. Ademcoach Fenneke Dam zit naast me en moedigt me aan: in, en uit, en in, en uit. Het voelt onnatuurlijk om door mijn mond te ademen en ik heb dan ook wat moeite me eraan over te geven. Vooral omdat ik zelden zó diep adem. Maar ik ga braaf door, want een vriend vertelde me hoe herboren hij zich voelde na zo'n ademsessie. Dan moet ik dit toch ook kunnen? Maar ik raak met elke minuut gefrustreerder: waarom vind ik dit nou zo moeilijk? Is Fenneke zo vriendelijk om mij een individuele sessie aan te bieden – ze coacht vooral mensen die >

*“MIJN HANDEN,
ARMEN EN LIPPEN
TINTELDEN EN HET
VOELDE ALSOF DE
STRESS UIT MIJN
LIJF VERTROK”*

MEER OVER ADEMEN

In het boek *Het nieuwe ademen* legt James Nestor uit waarom niets essentiëler is voor onze gezondheid en ons welzijn dan in- en uitademen. Hij laat zien hoe medisch onderzoek en recente studies aantonen dat zelfs kleine aanpassingen aan de manier waarop we ademen onze atletische prestaties kunnen verbeteren, onze interne organen kunnen verjongen en zelfs astma en auto-immuunziekten kunnen verhelpen. Ook interessant: *Ontdek de kracht van ademen* door Rob Koning a.k.a Mr. Breath. Over de adem als onze belangrijkste energiebron en hoe je door bewuste ademhaling kunt zorgen voor meer vitaliteit, ontspanning en een leeg hoofd. Mét praktische oefeningen.

komen immers uit het verleden en je hoeft er niks meer mee. Het is gewoon restenergie die opgeslagen zit in je systeem en loskomt. Dus probeer te denken: oké, ik voel nu dit, het is heel ongemakkelijk – of juist heel prettig – en ik adem door. Dan blijf je in beweging en zet je die emotie niet weer vast.»

Surfen op het leven

Zelf had ik tijdens de sessie het gevoel dat het niet zo goed ging, maar merkte Fenneke dat ook? «Helemaal niet, maar het kán ook niet mislukken: je komt jezelf hoe dan ook tegen en dat is precies de bedoeling. Ademcoaching werkt als een hogedrukpan: wat gezien moet worden, wordt zichtbaarder en voelbaarder. En als je iets anders tegenkomt dan je verwachtte – teleurstelling, boosheid – dan moet je daarmee dealen. Dat is de belangrijkste oefening: het voelen en bij dat gevoel blijven. Kun je met het ongemak in jezelf zijn in plaats van ertegen te vechten? Tijdens een ademsessie worden ook mechanismes en patronen uit het verleden helder. Daarom bespreken we achteraf ook altijd even wat er gebeurde. Jij zou je af kunnen vragen of je ook in het dagelijks leven altijd zo hard je best doet. En of je de angst om de ander teleur te stellen ook gewoon mag voelen zónder keihard te gaan werken. Je hebt nu meer zicht op dit patroon gekregen en een stuk doorvoeld, daardoor is het makkelijker om het in het dagelijks leven te herkennen en een andere keuze te maken.» Waar de een misschien vanwege mentale problemen een ademsessie boekt, doet een ander dat vooral vanwege lichamelijke klachten. Zoals Rianne (39): «Ik voelde heel veel stress in mijn lijf, mijn spieren waren verkrampt en ik had een brandend gevoel in mijn schildklier, waardoor ik moeilijk kon ademen. Met reguliere praattherapie kwam ik niet veel verder, dus boekte ik een ademsessie. Het eerste halfuur had-

FOTOGRAFIE ANDY WRIGHTS

Vrijgekomen spanning

Ik heb zonet kennism gemaakt met mijn eerste sessie ademcoaching, waarbij ik werkte met een ‘bewust verbonden adem’. Fenneke: «Hierbij adem je bewust aaneengesloten in en uit waardoor je in het moment aanwezig blijft. Door de in- en uitademhaling te verbinden, creëerden we als het ware een cirkel van energie in het lijf. Dat klinkt een beetje zweverig, maar het is heel praktisch: de lucht die we inademen zit vol zuurstof en die zet ons lijf om in levensenergie. Als we op deze manier de kwaliteit van onze adem gaan veranderen, dan veranderen we de kwaliteit van onze levensenergie.» Vandaar dat veel mensen die ik hierover heb gesproken zich na zo’n sessie ‘verkwikt’ voelden. Maar ademcoaching gaat om meer. Het is ook een methode om je bewuster te worden van emoties waarvoor we vaak weinig ruimte vrijmaken en deze eindelijk eens te voelen. Fenneke: «De meeste mensen ademen heel oppervlakkig of zetten de adem vast, wat voor stress, spanning en onrust in je lijf zorgt. Daarnaast duwen we emoties vaak terug door de adem vast te zetten. Denk maar aan het moment dat je moet huilen maar dat op dat moment niet kan; de snik blijft daardoor in je keel steken. Als je tijdens een ademsessie door gaat ademen, dan kunnen vastgezette emoties en energie gaan stromen. Zie het als een rivier: als er meer water doorheen gaat, dan komen ook de steentjes, dammetjes en opstoppingen in beweging.» Je lichaam kan dat vervolgens op verschillende manieren gaan loslaten. Ik merkte het vooral aan mijn tranen en trillende kaak. Fenneke legt na de sessie uit dat dit spanning is van het verbijten en binnenhouden van emoties die vrijkomt. «Sommige mensen gaan trillen, krijgen het heel koud of juist warm, gaan zweten of voelen een bepaalde plek in hun lichaam opeens heel sterk. Ook kan het dat je spieren zich gaan aanspannen, wat bijna voelt als kramp, omdat er heel veel stress en angst in je systeem zit. Weet dat dit een manier van je lijf is om alle spanning los te laten. Alle emoties kunnen voorbijkomen, maar ook beelden, herinneringen of inzichten.» Je wordt daarbij uitgenodigd om te proberen niks te analyseren, maar alles er gewoon te laten zijn. Fenneke: «Zelf probeer ik altijd een soort holle buis te zijn waar alles vrijelijk doorheen stroomt. Ik vraag me niet af waar iets vandaan komt of wat een beeld betekent. Die stenen in de rivier

ademcoach willen worden – en dan gebeurt er... niks. En zet ik haar nog hard aan het werk ook. Wat zeg ik dan tegen de chef van dit magazine: sorry, ik heb geen artikel, want ik kan blijkbaar niet ademen? Verdorie, denk ik, ik stel ook iedereen teleur. Voordat ik het doorheb, ontsnapt er een snik en worden mijn wangen warm van de tranen. Fenneke moedigt me aan door te gaan met de ademhalingsoefening, zodat ik bij dat gevoel blijf. Ik vind het moeilijk – soms is vluchten voor je gevoelens een fijnere optie – maar probeer het. Af en toe drukt Fenneke op plekken in mijn lijf waar ze spanning voelt om zo mijn lichaam te helpen openen. Intussen staan mijn handpalmen in de fik: ze tintelen alsof ze geladen zijn met elektriciteit, en mijn kaak – die ik moest laten hangen – begint te trillen. Gelukkig word ik niet licht in mijn hoofd, zoals veel mensen. Aan het eind van de sessie raak ik in de war en snap ik het verschil tussen in- en uitademen niet meer. Later hoor ik dat dit een vorm van weerstand is tegen het toelaten van emoties. Langzaam haalt Fenneke me uit de oefening. Ik mag nog even bijkomen en dan open ik mijn ogen. Zo, ik ben er weer. Ik kan de vriendelijke ogen van Fenneke veel beter ontmoeten nu ik me rustiger voel en meer verbonden ben met mezelf – bij binnenkomst vond ik ze nog vrij indringend. Ik bedenk hoe veilig ik me bij deze fijne vrouw voel: echt niet dat ik bij iedereen die tranen had durven laten zien.

*IK HEB MOEITE ME
ERAAN OVER TE
GEVEN, MAAR IK
ADEM BRAAF DOOR*

den we het over mijn moeilijke jeugd en daarna begon de sessie. Ik moest heel diep en heel lang in- en uitademen. Eerst vond ik het moeilijk, maar uiteindelijk wende ik eraan en voelde het natuurlijk. Het voelde alsof alle stress van de afgelopen jaren vrijkwam. Mijn handen, armen en lippen tintelden en de tranen stroomden uit mijn ogen. Ik kan niet eens zeggen waardoor, maar het voelde simpelweg alsof de stress uit mijn lijf vertrok. De coach zei dat ik misschien wel voor het eerst in mijn leven écht tot rust kwam. Dat zou kunnen; ik rende vaak van afspraak naar afspraak, was altijd bezig en stond nooit eens stil. Toen ik daarna op straat liep, voelde ik me opgelucht. Het voelde alsof ik mezelf vrij had geademd. Helaas ben ik daarna nooit meer teruggegaan, omdat het prijskaartje van tweehonderd euro voor mij te hoog was.» Wat voor resultaten ziet Fenneke bij mensen die vaker langs (kunnen) komen? «Dat is heel verschillend, maar over het algemeen komen mensen dichterbij zichzelf en worden daardoor authentieker. Als mensen zichzelf toestaan te voelen wat ze voelen, dan brengen ze dat ook sneller naar buiten. Hierdoor worden ze dus ook écht gezien voor wie ze zijn. Ze surfen meer op het leven in plaats van dat ze ertegen strijden en worden dus veel ontspannener. Sommige mensen openen tijdens een sessie bijvoorbeeld naar een stuk boosheid en leren daardoor nieuwe delen van zichzelf kennen, wat ze een completer mens maakt. Ik laat ze dan stampen met hun voeten of slaan met hun armen en geluid maken, zodat dat echt in beweging kan komen. Heftige emoties worden uiteindelijk zachter omdat de lading eraf is gehaald. En mensen ervaren meer levensenergie omdat alles mag stromen, want vastgezette emoties maken ons moe.» Het eindelijk toelaten van emoties kan soms tot ingrijpende veranderingen leiden, bijvoorbeeld als je tijdens zo’n sessie voelt – wat echt iets anders is dan weten – dat die baan/partner/woonplaats niet écht bij je past. Maar wellicht stap je na zo’n sessie gewoon een stuk lichter, vrijer en ontspannener naar buiten, wat al een enorme verademing is in deze drukke, stressvolle wereld. •

Bij Ademwerk kun je een individuele ademsessie boeken voor € 175, maar Fenneke Dam organiseert ook ademcirkels die je live of online kunt bijwonen vanaf € 20. Meer info op ademwerk.nl