

## Adem halen, meer dan in- en uit

Door Jan-Paul van Wingerden, PhD

Ja, ik weet het. Die titel is een beetje flauw. Als je er even over nadenkt weet je al dat ademen minder eenvoudig is dan het lijkt. Daarom zijn er ook ademtrainingen en ademinstructies. In deze cursus, die nu alweer een aantal jaar loopt, komen veel mensen die eerdere cursussen of opleidingen in ademhaling hebben gevolgd. Denk aan de Del Ferro methode (hyperventilatie), de methode Van Dixhoorn (bewust worden van lichamelijke en mentale spanning), de Wim Hof methode (verbeteren lichaamsfuncties) of de Buteyko Methode (herstel natuurlijke ademhaling). Wat al deze cursussen en trainingen gemeen hebben is dat ze de ademhaling gebruiken als middel om een ander doel te bereiken. Waar niet of nauwelijks naar gekeken wordt is hoe het ademen zelf eigenlijk werkt. Ja, er wordt wel fysiologisch gedaan met gas-concentraties en hoe je zenuwstelsel je ademhaling regelt en je teugvolume aanpast als dat nodig is. Maar het lichamelijke mechanisme van ademen blijft onderbelicht. Google voor de lol maar eens op 'ademfunctie'. Grote kans dat je er beschrijvingen langs komt over zuurstof (of koolzuur) concentraties, reacties in je zenuwstelsel, beweging van je middenrif en uitzetten van de ribben via de intercostaal spieren. Dit is allemaal waar, maar vertelt niet het gehele verhaal. Er ontbreekt een stuk waar telkens om onverklaarbare wijze gemakkelijk overheen gestapt wordt. Het stuk dat ontbreekt kan je helpen begrijpen waarom ademtraining soms niet werkt. Of waarom mensen benauwd worden terwijl er niets aan de hand lijkt te zijn.

Dat dit stuk wordt overgeslagen of weggelaten is goed verklaarbaar. Het gebeurt, omdat we denken vanuit een bepaald referentiekader. Een kader waar lichamelijke functies apart van elkaar gezien worden. Zo heb je de spijsvertering en darmfunctie, of de bekkenbodem en blaasfunctie, of de ademhaling en hyperventilatie, of het bewegen en rugklachten. We staan er (bijna) niet bij stil dat die verschillende functies ergens ook met elkaar samenhangen, geïntegreerd zijn. Als je er even bij stil staat kan je mogelijk snel mee in deze gedachte. Het zijn immers onderdelen van één lichaam. Maar als we dan de vraag stellen *hoe* die systemen samenhangen, dan wordt het best ingewikkeld en blijkt die vraag lastiger te beantwoorden dan gedacht.

De cursus 'Ademhalen, meer dan in- en uit', gaat over die andere kant van ademhalen. Niet over dat je via ademhalen stress kunt verminderen, of juist energie kunt krijgen. Deze cursus gaat over de vraag: hoe werkt adem halen in ons lijf? En waarom kunnen er problemen ontstaan? Problemen met ademhalen, maar ook met de bekkenbodem, de buikwand. En mogelijk zelfs long-COVID. Met het adem halen als uitgangspunt kom je in aanraking met een andere manier van kijken naar lichamelijke functies. Deze manier van kijken kan snel leiden tot nieuwe inzichten in het ontstaan of aanhouden van klachten, En ingangen om deze klachten te verhelpen.

Wil je je kennis over de onderliggende werking van adem halen verdiepen? Schrijf je in voor deze cursus!