

WELLNESS

GOED ADEMEN is de kunst

SHUTTERSTOCK

Ademen lijkt de evidentie zelve, maar zeventig procent van ons zou inefficiënt ademen. Slecht ademen heeft gevolgen voor onze gezondheid, dus hoog tijd om daar iets aan te doen. Een ademcoach of een goed boek over ademhaling kan alvast helpen. **Tekst Katrien Elen**

Ademen, we doen het allemaal. Toch zou zeventig procent van de bevolking inefficiënt ademen: door de mond, te veel, te diep. 'Dat leidt tot een waaier aan gezondheidsklachten: van astma tot stress, van slaapapneu tot allergieën', zegt ademhalingcoach Helga Willems. Nadat Helga zelf dertig jaar sukkelde met hooikoorts en astma verdwenen de klachten op spectaculaire wijze toen ze zich begon te

verdiepen in de ademhalingsleer van de Russische arts Konstantin Buteyko. Hoe kon het dat niemand haar ooit gezegd had dat ze verkeerd ademde? Helga Willems besloot zelf een adempraktijk in Leuven te openen.

Wat loopt er mis met onze ademhaling?

Helga Willems: 'Vaak ademen mensen te veel en te snel omdat ze het gevoel hebben dat ze niet genoeg lucht krijgen. Hierdoor verergeren ze het probleem.

Ze gaan dan immers niet alleen te veel in-, maar ook te veel uitademen. Te veel zuurstof inademen heeft geen positief effect, maar te veel koolzuurgas uitademen heeft wel negatieve gevolgen. We hebben immers een beperkte hoeveelheid koolzuurgas nodig in ons bloed. Op lange termijn raken zo de biochemische processen in ons bloed uit balans en krijgen we klachten. Vaak zijn die redelijk vaag: van een ijl gevoel in je hoofd, over hoofdpijn en duizeligheid tot tintelingen.'

Hoe kan je achterhalen of je 'fout' ademt?

HW: 'Het begint met bewustwording. Adem ik door mijn neus of door mijn mond? Is het een buik- of een borstademhaling? Als je door de neus ademt, wordt de lucht veel dieper in de longen gestuwd, waardoor de zuurstofuitwisseling tussen de longen en het bloed optimaal verloopt. Verder kan je de Controle Pauze oefening doen. Knijp je neus dicht na een rustige uitademing. Wacht tot je de aandrang

voelt om weer te ademen, laat dan je neus los, je mond blijft dicht en begin dan weer te ademen door je neus. De tijd dat je comfortabel stopt met ademen, is de Controle Pauze. Als dat 25 seconden of minder is, adem je te veel of te zwaar. Via ademhalingscoaching leren we opnieuw een rustige en efficiënte ademhaling aan. We leren mensen om minder te ademen.'

Wanneer ontstaat een 'slechte' ademhaling?

HW: 'Baby's worden geboren met een gezonde neusademhaling. Ze drinken aan de borst zonder los te laten om naar adem te happen. Veel problemen starten in de crèche. Peuters lopen verkoudheden op, hun neus raakt verstopt en ze beginnen door de mond te ademen. Als dat enkele weken aansleept, raakt hun ademhalingscentrum fout geprogrammeerd en gaan ze niet automatisch weer door hun neus ademen. Ouders zouden hier attent op moeten zijn. Bij een rustige activiteit moet de mond van je kinderen dicht zijn. Maar ook later in je leven kan het nog mislopen. Onze ademhaling is complex. Ze is onderhevig aan emoties, stress, fysieke inspanningen... Zelfs iets eten dat slecht verteert, kan ervoor zorgen dat je urenlang zwaar gaat ademen.'

Is het een probleem van deze tijd?

HW: 'Absoluut. Hier in het Westen is er veel stress, dat heeft een impact op onze ademhaling. We leven bovendien in ons hoofd en gaan op een heel cijfermatige manier om met gezondheid. We meten onze longcapaciteit, ons BMI, onze bloeddruk... maar kijken niet naar het totaalplaatje. Daarnaast zijn we het contact met ons lichaam verloren. Als ik in mijn praktijk vraag hoe iets voelt, merk ik dat veel mensen niet meer weten hoe dat moet. In het Oosten kijkt men op een holistische manier naar de mens, ademen

is er een deel van het geheel. Ademhaling staat er bovendien van jongs af centraal in de lichaamsbeweging, denk maar aan yoga of Qi Gong. Niet te verwonderen dat de mensen er veel rustiger zijn.'

Welk effect heeft juist ademen op onze mentale gezondheid?

HW: 'Onze ademhaling is echt de brug tussen lichaam en geest. Als je efficiënt ademt, gaat er meer zuurstof naar de hersenen. Veel mensen voelen zich dan ook veel helderder na enkele ademhalingsoefeningen, alsof de watten in hun hoofd verdwijnen. Ademhalingscoaching lost geen depressie of trauma's op, maar het zorgt wel voor rust waardoor we beter gewapend zijn tegen stress en paniek-aanvallen. Zo hielp ik enkele jaren geleden een operazangeres met haar bronchitisklachten. Zij stuurt me nog regelmatig een berichtje: hoe de ademhalingsoefeningen ook haar zenuwen onder controle houden.

Stress en een zwaardere ademhaling zijn duidelijk aan elkaar gelinkt, maar het is niet altijd duidelijk wat oorzaak is en wat gevolg. Zijn we angstig en gaan we daardoor zwaarder ademen of ademen we zwaar en maakt dat ons angstig? Een psycholoog zal stress vanuit de geest benaderen, wij vanuit de ademhaling. Als je rustig gaat ademen, klaart je hoofd op.'

MEER WETEN?

www.buteyko-belgium.be

MEER LEZEN?

Adempauze van Jan Vorst (Mastix Press): Buteyko-oefeningen om aandoeningen als astma, eczeem, chronische bronchitis en diabetes aan te pakken.
Heradem van Noella Appermans (Manteau): praktisch boek over de Buteyko-methode van een chronische 'hyperventilant'.
Leven zonder astma van Dick Kuiper (Phanta Rei): ademhalingsoefeningen om astmaklachten te verlichten.
Asem van Leen Dendievel (Horizon): over de persoonlijke strijd van de Thuis-actrice met paniekaanvallen.

OEFENING 1

Kom weer tot rust als stress je de adem beneemt

- Adem in door je neus, adem uit door je neus.
- Knijp je neus dicht en stop 5 seconden met ademen.
- Adem drie keer in en uit door je neus. Je lippen blijven op elkaar.
- Stop opnieuw 5 seconden met ademen en herhaal de hele cyclus gedurende 5 minuten.
- **TIP:** forceer je niet. Moet je na 5 seconden al naar adem happen, stop dan korter.

OEFENING 2

Maak je verstopte neus vrij zonder medicatie

- Adem in en uit door neus, als dat lukt.
- Knijp je neus dicht en knik 'ja' met je hoofd tot je niet meer kan.
- Laat je neus los, hou je mond dicht en adem 4 seconden kort en krachtig in en uit. De lucht mag niet verder komen dan je neusvleugels.
- Adem weer normaal.
- Herhaal dit na 30 seconden, tot je neus vrij is.

EXTRA TIP

Als je je eigen knieën en benen een tijdje masseert, zal je merken dat je daarna dieper in en uit kan ademen.