



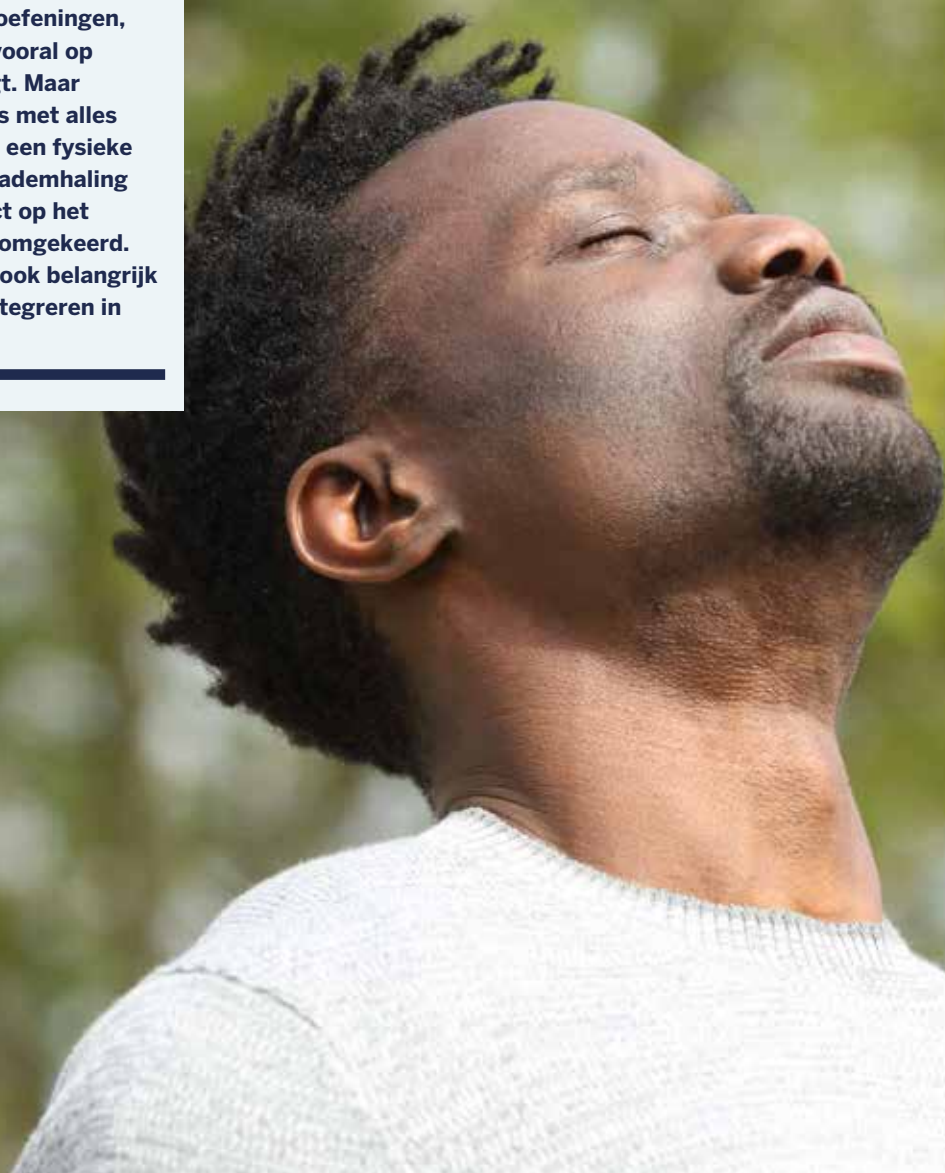
**Cisly Burcksen** studeerde Nederlandse taal en cultuur en schrijft als freelancejournalist voor uiteenlopende publicaties in print en online, gericht op antroposofie, gezondheid, duurzaamheid, en kunst en cultuur.

## HOOFDLIJN:

Wie beter wil leren ademen kan een scala aan trainingen volgen, waarin uiteenlopende technieken worden aangeleerd. Volgens ademtherapeut en -trainer Gjalt Vlam, die een veelheid aan ademhalingstechnieken en -benaderingen bestudeerde, is het echter belangrijker te focussen op wat iemand wil veranderen en te kijken hoe diegene dat fysiek kan bereiken. Hij maakt grofweg een indeling in tactische ademhalingsoefeningen, die een direct resultaat opleveren, en procesgerichte oefeningen, waarbij het effect vooral op de lange termijn ligt. Maar eigenlijk hangt alles met alles samen: werken aan een fysieke component van de ademhaling heeft ook een effect op het mentale gestel, en omgekeerd. Gjalt vindt het dan ook belangrijk om ademwerk te integreren in andere therapieën.

Ademhaling als verbindende factor

# Integratie van ademwerk in therapie



Ademen doen we de hele dag. Het is de basis van alles wat we doen. Een kleine verandering in de manier van ademen kan een groot effect hebben, omdat je een patroon verandert, waarbij de parasympathicus meer en de sympathicus minder geactiveerd wordt of andersom. En dat heeft een effect op zowel het fysieke als het emotionele gestel. Zo'n kleine aanpassing werkt dus door op uiteenlopende gebieden. Hoe dat werkt, kun je heel eenvoudig zelf ervaren: je merkt het al als je één keer heel diep ademhaalt.

**G**een wonder dan ook dat de belangstelling voor uiteenlopende ademhalingstechnieken de laatste jaren sterk toeneemt. Wie met de ademhaling wil werken, kan een scala aan trainingen volgen, zoals onder andere Holotropic breath, Oxygen advantage, Buteyko, Ademretenties of Rebirthing. Gjalt Vlam, ademtherapeut en -trainer, heeft verschillende ademhalingstechnieken grondig bestudeerd en ziet al die verschillende namen vooral als marketing. 'Uiteindelijk zijn er maar een paar technieken, zo veel parameters waar je mee kunt variëren zijn er niet. Belangrijker dan welke techniek het beste zou zijn, is beseffen waar de cliënt zich bevindt, wat deze precies wil bereiken en welke verandering in de ademhaling daarvoor van belang is', legt hij uit. Ademhaling heeft zowel een fysieke als een mentale/emotionele component, en deze beïnvloeden elkaar voortdurend. Als de sympathicus actief is, is de ademhaling heel anders dan wanneer de parasympathicus de boventoon voert. 'Fysieke activiteit is van invloed op de snelheid, het volume en de locatie van de ademhaling. Maar ook emoties en gedachten veranderen de ademhaling. Op al die terreinen geldt dat de communicatie twee kanten op gaat. Een rustige ademhaling ontspant het lijf en ook de geest. En we gebruiken onze ademhaling ook om de emotie te reguleren. Denk aan de zucht van verlichting na een lange werkdag of een intens gesprek. Er is dus voortdurende wederzijdse beïnvloeding tussen het fysieke, mentale en emotionele vlak.'

**Gjalt is al jaren** actief als ademtherapeut en -trainer en als yogatherapeut. Hij traint onder andere zorgprofessionals om ademinterventies te kunnen toepassen in een bestaande zorgpraktijk. Ook is hij docent aan de opleiding tot bewust verbonden ademtherapeut. Hij deelt de verschillende ademhalingstechnieken grofweg in twee groepen in: tactische oefeningen en procesgerichte oefeningen. 'Tactische oefeningen zijn oefeningen waarbij je een direct gevolg hebt. Bijvoorbeeld als ik wil ontspannen, dan doe ik iets met m'n ademhaling en dan merk ik dat ik meteen ontspan. Of je doet juist een oefening die activerend werkt, waardoor je meteen in actie komt.

Procesgerichte oefeningen daarentegen zijn oefeningen die nu, in het moment, wellicht niet direct het beoogde effect hebben, maar waarbij het effect meer op de lange termijn ligt. Dat kunnen technieken zijn om de gewone, dagelijkse ademhaling te verbeteren, maar ook technieken die veel meer gericht zijn op emotioneel integratief werk, of bijvoorbeeld het omgaan met trauma's.

**Tot op zekere hoogte** kunnen al die trainingen met gepatenteerde namen voor beide doelen worden ingezet. Sowieso komt er altijd een proces op gang bij ademwerk. Het moeilijke met het indelen van adem-



**Gjalt Vlam**

halingstechnieken is, dat het erg uitmaakt hoe ze gedaan worden en met welke insteek het wordt toegepast. De wisselwerking tussen de mentaal/emotionele en fysieke aspecten is daarbij een van de meest complexe variabelen. Het hangt bovendien heel erg af van *wie* een oefening doet, om te zien wat voor effect het heeft. De uitademing verlengen heeft een ontspannende werking. Maar als iemand bijvoorbeeld traumaklachten heeft en daardoor snel en hoog in de borst ademt, kan die lange uitademing juist voor een stressreactie zorgen. De manier waarop een oefening wordt uitgevoerd maakt ook veel uit. Laten we nog eens naar het verlengen van de uitademing kijken. Gebruik je daar veel spieren voor, doe je flink je best dan heeft dat een heel ander effect dan wanneer je dat heel moeiteloos en ontspannen doet.'

ademhalingstechnieken kunnen grofweg in twee groepen worden ingedeeld: tactische en procesgerichte oefeningen



**Belangrijk is dus om** de cliënt als uitgangspunt te nemen. In de trainingen die Gjalt geeft, werkt hij samen met een psycholoog en een huisarts. Ze leren zorgprofessionals hoe ze ademhalings-oefeningen kunnen gebruiken om hun cliënt, of de behandeling die ze al geven, beter te ondersteunen. Ook leren ze hoe je de ademhaling kunt gebruiken om meer informatie over een cliënt te krijgen. 'Wat vertelt het je bijvoorbeeld, als je ziet dat iemand aldoor door z'n mond ademt? Mensen die de training volgen zijn vaak verbaasd wat ze op die manier allemaal van een patiënt te weten kunnen komen. Zowel in de trainingen als in de tweejarige opleiding tot verbonden ademtherapeut

willen we de professionals leren wat het effect is van een bepaalde ademhaling. We leren ze waar ze aan kunnen werken en waar dat goed voor kan zijn, voorbij alle technieken.'

**Zelf kwam hij op** het spoor van de verbonden ademhaling via de yoga, waar hij zich ook al jaren mee bezighoudt. 'Pranayama (het deel van de yogaleer dat gaat over de ademhaling) wordt vaak ook als ademtechniek gezien. Maar het is niet één techniek, het is een bundeling van allerlei oefeningen met verschillende doelen', vertelt hij. 'Bewust ademen is de essentie van yoga, het is wat yoga onderscheidt van gymnastiek. Via de yoga kwam ik in aanraking met verbonden ademhaling. Dat is een techniek waarbij er geen pauzes zijn tussen de uit- en inademing. Die zijn 'verbonden'. Daarmee wordt een proces op gang gebracht dat kan zorgen voor integratie van onverwerkte emotie en trauma. Het leert je aanwezig te zijn bij emotie en daarmee bewust te kunnen antwoorden in plaats vanuit pijn en onvermogen te reageren. De eerste sessie vond ik dat fascinerend. Het gaf me een ervaring die in de yoga alleen met heel veel discipline te bereiken is, bewuste aanwezigheid en vanuit ontspanning. Ik besloot toen dat ik er alles van wilde weten en het ook wilde uitdragen.' Het blijft hem fascineren hoe groot de impact van een kleine aanpassing kan zijn. Toch wil Gjalt benadrukken dat verbonden ademhaling of welke andere ademtechniek dan ook geen *quick fix* is, die al je problemen oplost op bestelling. 'Ik heb inmiddels een aversie ontwikkeld tegen YouTube-filmpjes die doen alsof een bepaalde ademtechniek een wondermiddel is, die je eindeloze rijkdom biedt of ervoor zorgt dat je nooit meer stress hebt in je leven. Dat is wel erg kort door de bocht.'

[ de impact van een kleine aanpassing kan groot zijn ]

**Gjalt denkt dat ademwerk** van groot belang kan zijn om het toenemende aantal depressies en burn-outklachten terug te dringen. 'Maar eigenlijk is er voor iedereen veel winst te behalen als je met je ademhaling aan de slag gaat. Uiteraard kunnen ademhalingsklachten een indicatie zijn, zoals moeite met ademen, hyperventilatie, astma en dergelijke. Maar ook als iemand bijvoorbeeld veel door de mond ademt, veel moet zuchten of heel snel ademt, kunnen de oefeningen een groot verschil maken. Of wanneer er een afwijking is in waar de ademhaling plaatsvindt, bijvoorbeeld bij geforceerde buikbewegingen in plaats van borstbewegingen. Een gezonde ademhaling is rustig, automatisch, met het middenrif en door de neus. De meest voorkomende afwijking is chronische hyperventilatie; structureel te veel ademen, met als gevolg dat iemand slecht slaapt, weinig energie heeft of last heeft van koude handen en voeten. Stressklachten kunnen ook een indicatie zijn. Maar verbonden ademwerk valt niet binnen de zorgverzekering en ik ben niet BIG-geregistreerd. In die zin kan een huisarts dus niet doorverwijzen. Het blijft bij adviseren of aanraden om eens naar een ademcoach te gaan.'

**De psycholoog met wie** hij samenwerkt, gebruikt adem oefeningen als onderdeel van haar therapie. 'Dat kan dus ook, dat je het integreert met andere therapieën. Een verbonden ademhalingssessie duurt wel anderhalf uur. Dat is niet iets wat je zomaar toepast in een psychologische sessie. Dus soms verwijst een psycholoog ook naar mij door. Ik ga dan eerst kijken wat er eigenlijk speelt en bespreek vooraf wat ik kan doen. Ik doe het alleen als de psycholoog akkoord is en als we contact kunnen hebben, want ik wil niets verstoren. Het is belangrijk dat iedereen daarin op één lijn zit.'

een gezonde ademhaling is rustig, automatisch, met het middenrif en door de neus



**De afgelopen jaren heeft** hij zich beziggehouden met het integreren van ademwerk in andere therapieën. Als yogatherapeut werkt hij bijvoorbeeld ook met mensen met tinnitus, die hij een meer geïntegreerde behandeling geeft. Gjalt vindt het belangrijk om uit te dragen dat ademwerk niet iets losstaands is. Integratie van verschillende technieken is daarbij een belangrijk speerpunt voor hem. 'Eigenlijk moet je voorbij die technieken kijken. Dan moet je gaan uitzoeken wat het effect is van de ademhaling, boven al die copyrights uit. Wat is de fysiologie, de anatomie, hoe is deze ademhaling ontstaan en wat is de behoefte van de cliënt? Welke oefening past daarbij en is de cliënt in staat deze ook uit te voeren met het beoogde effect? Die beweging is er, denk ik, de laatste jaren gelukkig wel meer. Ik denk dat die beweging ook essentieel is om ademwerk meer voet aan de grond te laten krijgen in de gezondheidszorg. Dat betekent dat er boven alle technieken uit gekeken moet worden, maar ook dat de ademhaling als geheel gezien mag worden. Fysieke therapeuten zouden meer oog mogen hebben voor de ademhaling, voor de impact die het op onze staat van zijn heeft. Aan de andere kant zouden therapeuten die emotioneel met adem werken nog veel meer naar de fysieke kant mogen kijken. Want die twee gaan wel echt samen. En dan hebben we de spirituele technieken nu buiten beschouwing gelaten. In alle mystieke stromingen van de verschillende religies heb je ademtechnieken die ingezet worden om in contact te komen met het hogere, of met God. Dat kan een rol spelen bij de zingeving in iemands leven. Die zingeving heeft ook weer een positief effect op de gezondheid, als je er vanuit de integratieve zorg naar kijkt. Het hangt allemaal met elkaar samen. De ademhaling is een mooie verbindende factor in al die lagen.' ■

Meer informatie: [www.adempro.nl](http://www.adempro.nl), [www.ademruimte.nl](http://www.ademruimte.nl)