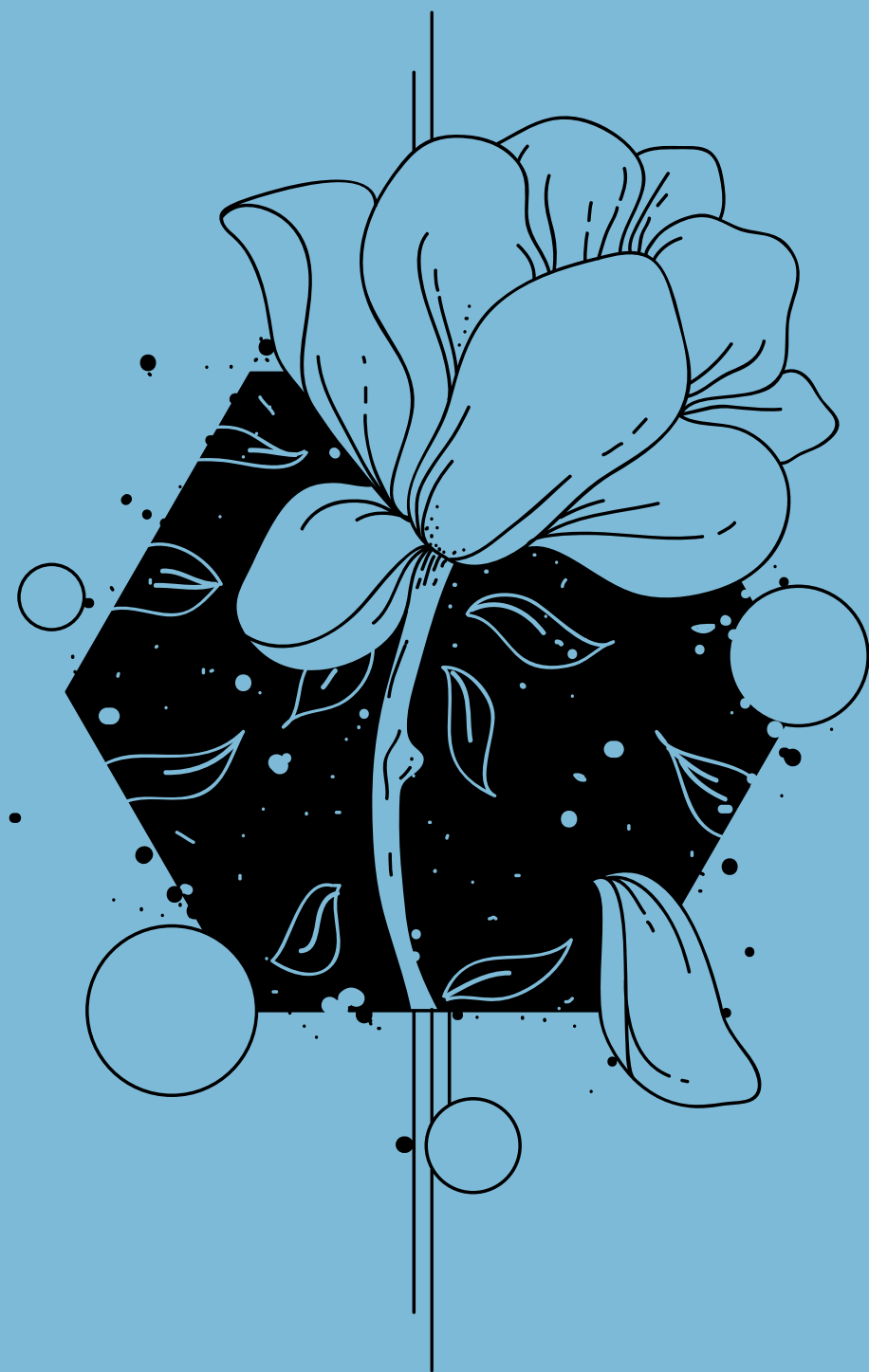




Deel 2
de kracht van de adem

De weg naar binnen

Interview met allround ademcoach Gjalt Vlam

Het leven van Prana zal voor velen onbegrijpelijk zijn, omdat we hebben geleerd dat we ons lichaam moeten voeden met eten. Maar wat als je deze voedingsstoffen door de adem en de huid kunt absorberen? Gjalt Vlam heeft hier ervaring mee en at voor een langere periode niet. Hij voedde zich met ademhalingsoefeningen en meditaties. Hoe was dit en – vooral – waarom zou je dit willen?

Tekst **Ellen Dekkers** | Foto's **Jeroen van Heijningen**

Voordat ik Gjalts ervaring over zijn Pranische leven wilde horen, had ik de behoefte om mijn twijfels te ventileren over het wel of niet nemen van een coronavaccin. Hij vroeg direct, zonder op mijn verhaal in te gaan, wat het met mijn ademhaling deed. Braaf ging ik naar binnen en voelde mijn adem hoog in de borst snel bewegen. Mijn hart ging ook als een dolle tekeer. Het gaf me een verstikkend gevoel, alsof ik lang onder water was geweest en een enorme ademteug wilde halen. Alleen hield ik dit tegen.

Gjalt moedigde me aan om de ademhaling alle ruimte te geven en niet te temperen.

Gjalt: 'Als je het niet de ruimte geeft, dan wil je controleren en kun je niet werkelijk voelen wat er is. Je moet de leeuw loslaten! Je maakt misschien zijn hok steeds steviger, in plaats van hem vrij te laten en je gaat dealen met je gevoel en emoties. Je wilt die woeste energie ruimte geven. Je ademhaling moet aansluiten bij je staat van zijn. Dan pas kan je het loslaten en erin ontspannen en het omzetten in een bewuste actie in de ►

buitenwereld. Dat is zo mooi van de techniek van een verbonden ademhaling, wat geen natuurlijke ademhaling is maar een vorm van gecontroleerde hyper-ventilatie. Door dit te doen leer je vertrouwen te hebben met de adem en de krachtige energie die daarbij hoort. Dan kan er zoiets in je lijf gebeuren zonder dat je van de leg raakt en leer je je lichaam dat het oké is. Het is net als paardrijden. Als je het paard niet vertrouwt en als een dwaze aan die teugels zit te rukken om iedere pas bij te sturen, worden paarden nukkig en doen ze meestal niet wat jij wilt en raak je nog meer in paniek. Nare gevoelens willen we niet, die moeten gaan. Het grappige is dat we ook steeds vragen: Gaat het met je? Het móet gaan.’

Gedwongen naar binnen

‘Dat is waarom dat hele Pranische proces het zo inzichtelijk voor mij maakt.’, vervolgt hij. ‘Er gebeurt gewoon van alles de hele dag door. Heel vaak geven we dat een andere naam dan wat het eigenlijk is. Honger is er eentje van. Vanaf het prille begin krijgen we dit mee. Als een baby huilt, krijgt het eten. Die koppeling leren we onbewust en blijven dat vervolgens de rest van ons leven volhouden. Er zijn heel veel dingen waarmee we ons sussen om een soort *discomfort* te veranderen. Even iets eten, even iets drinken of Netflix, of alcohol. Een snoepje tegen de pijn, om het maar zo snel mogelijk voorbij te laten zijn. Maar daarmee gaat het niet weg. Wat als je het nou niet kunt sussen? Je even niets drinkt en eet? Dat geeft een grote verandering in je systeem. Je kunt nog maar één ding doen en dat is *dealen* met dat wat is. Ik ontdekte dat ik zoveel dingen in mijn lijf onder de noemer “honger” liet vallen. Fysieke sensaties, een borrelende maag, trillerig worden, licht in mijn hoofd. Moet ik nu wat eten of is er iets anders aan de hand? Telkens weer werd ik gedwongen om naar binnen te gaan en dit te onderzoeken, me af te vragen: is er een beweging waar je niet bij

OEFENING 1: ONBEWUSTE NEIGINGEN

Geef, als je een snaaibehoeft hebt, er niet aan toe. Ga in plaats daarvan mediteren. Vraag je af: Wat voel ik? Wat voor gedachte is er? Wat voor emotie is er?

Doel: bewustwording van je onbewuste neigingen en hoe je ermee omgaat.

OEFENING 2: NAAR BINNEN

Adem door neus en mond tegelijk. Breng je aandacht naar je adem. Je lippen zijn op elkaar maar een beetje los, je tong achter je lippen. Adem door je neus en mond en maak de luchtstroom gelijk. Als je je mond te veel opent, gaat het alleen maar door je mond.

Doel: Dit brengt je naar binnen en brengt zachtheid die nodig is om naar binnen te kunnen. Adem dus ook niet te grof in en uit, doe het heel rustig. Dat brengt focus en ontspanning.

kunt zijn, die je probeert te beteugelen, een beweging die zoveel stress met zich meebrengt dat het zich gaat uiten? Het duurt best wel een tijdje voordat mijn lijf eten nodig heeft.’

Inzicht in je systeem

Hoe lang dan? Gjalt: ‘Het langste was een maand met alleen maar water. Dat heb ik een aantal keren gedaan, waaronder in Mexico. Ik heb ook periodes alleen af en toe groenten- en fruitsappen genomen. Maar het niet-eten is niet het doel. Het is geen vasten of diëten en het gaat er ook niet om hoe lang je het volhoudt. Het gaat over inzicht krijgen in je systeem. Dat gebeurt al snel. Ga maar eens terug naar drie maaltijden per dag, met helemaal niets tussendoor, ook geen koffie en thee. De meeste mensen gaan dan al contact maken met dat “oei, ik zou wel wat willen eten”-gevoel. Eet je dan niet, dan moet je het anders oplossen. Ik heb het altijd fascinerend gevonden, maar ook gedacht dat het helemaal niet kan. Door meer vertrouwen in het lijf en de ademhaling, was ik er klaar voor. Maar uiteindelijk gaat het over bewustzijn. Dat je het inzicht ontwikkelt dat de vrijheid helemaal niet zit in wel of niet eten. Je gaat echt niet gelukkig of verlicht worden van niet eten, ook niet van wel eten. Het gaat erom: wat is de werkelijke reden dat je het doet? Zolang je iets blijft doen om iets te bereiken of iets anders te verdoezelen, gaat dat niets opleveren. Het gaat om die vrijheid. Dat ik de vrije keuze heb om te eten en niet te eten wanneer het me uitkomt. Dat ik niet de

‘Ik ontdekte dat ik zoveel dingen in mijn lijf onder de noemer “honger” liet vallen’

WIE IS GJALT VLAM?

Sinds Gjalt Vlam in contact is gekomen met de adem is er voor hem veel op zijn plek gevallen. En nog steeds want ‘met de adem ben je nooit klaar’, zegt hij en hij blijft op onderzoek. Hij is ooit begonnen als theatertechnicus, werd yogadocent en heeft zich verder opgeleid in pranayama, Breathmastery (Dan Brulé), Svastha Yoga Therapy, Transformational Breath®, Butekyo, Oxygen Advantage®.



halve dag een pishumeur heb, omdat ik het ontbijt heb overgeslagen.’

Wim Hof als ontbijt

Hoe voed je je dan? ‘Met Prana, levenskracht. Sommigen halen de energie uit de zon. Ik haalde mijn energie uit diverse adem-halingsoefeningen. Wim Hof was, zeg maar, mijn ontbijt en lunch. En door meditatie en affirmaties als: “mijn lijf is sterk en gezond, elke ademhaling word ik groter en sterker, alles wat ik nodig heb is er”. Ik voelde me fysiek prima. Je moet wel kunnen leven met het ritme dat er is. Na een maand niet-eten ben ik zo’n twee kilo afgevallen. Dat is niets. Als ik ziek ben, val ik in een paar dagen wel vijf kilo af. Ik had alleen moeite met temperatuur-regulatie en kreeg het snel koud en kon de extreme hitte niet aan. Dat was direct over toen ik twee stukjes papaja at. Zo weinig is er dus voor nodig. We leven veel van een soort adrenalinegedragen stress-energie en vullen dat snel aan met suikers en vetten, maar dit put uit. In boosheid en verdriet zit ook enorm veel energie als je ze vrij laat stromen. Als je zulke gevoelens probeert weg te moffelen, sta je een grote stroom van energie niet toe. Het gevoel van verliefdheid drukken we meestal niet weg en kan heel veel energie geven. Wat denk je van al die onuitgesproken dingen tussen mensen? Dat is het grootste niet-voedende stuk en vreet energie. Alles voelen en toestaan is een voedende omgeving. Het is het bewustzijn waar je naar op zoek bent.’

Dat is precies wat er bij mij gebeurde toen ik mijn boosheid en mijn ademhaling ruimte durfde te geven. Ik voelde een energie en vrijheid vrijkomen om zelf te bepalen of ik het coronavaccin neem. En dat ik me door niets en niemand iets laat voorschrijven! 🙌



Meer info ademruimte.nl
facebook [Gjalt Vlam](#)
Instagram [GjaltVlam](#)