



Deel 3
de kracht van de adem

Een gezonde ademhaling

bij inspanning
en bij rust

We ademen massaal verkeerd. Te veel en te vaak met de mond. Daarom slaap ik al maanden met een tape over mijn mond en loop hard met de lippen dicht op elkaar. Door je neus moet je ademen, niet alleen in je slaap, gewoon altijd! En het werkt. Ik slaap rustiger, voel me fitter en sporten gaat me makkelijker af. Dat allemaal dankzij een paar simpele ren- en ademoefeningen van Gjalt met de focus op de (neus)ademhaling met het diafragma.

Tekst **Ellen Dekkers** | Foto's **marathon-photo's.com**

Allround ademcoach Gjalt Vlam vertelde eerder in deel 1 en 2 van deze serie over een gezonde ademhaling. Voor dit laatste deel spreek ik hem over ademen tijdens inspanning en overademen. Gjalt: 'De meeste mensen sporten voor een betere gezondheid en willen zich gewoon lekker voelen. Dan moet je je afvragen of het zin heeft om altijd helemaal stuk thuis te komen met de tong op de knieën en overal pijnjes. Af en toe tot het gaatje gaan verbetert je conditie, maar alleen in de juiste verhouding, met ontspanning. De ademhaling is daarbij een heel

goede indicator en is eigenlijk accurater dan een hartslagmeter.'

Je gebruikt tijdens het sporten je ademhaling als een soort versnellingsbak, aldus Gjalt. 'Je start rustig met een neusademhaling, de eerste versnelling. Een volgende versnelling is een wat krachtiger neusademhaling. Als je merkt dat je inademt door de neus en uit door de mond, dan weet je dat je in een nog hogere versnelling ademt. Krachtig in en uit door de mond is de allerhoogste versnelling. Voor een sprintje is dit oké, maar niet voor langere tijd. Dan is het beter om terug te schakelen naar de neusademhaling. ►

Dat betekent in eerste instantie dat je iets minder hard kunt rennen of fietsen, maar zodra je lichaam zich heeft aangepast hou je het beter vol, herstel je sneller en zal je top uiteindelijk hoger liggen.’

Walking the dog

Ons lichaam kent twee verschillende energieleveringen: de aërobe (met zuurstof) en de anaërobe (zonder zuurstof), zo vertelt Gjalt. ‘De anaërobe is kort, heel krachtig en explosief. Maar als deze tank leeg is, duurt het lang voordat de energie weer aangevuld is. Een aërobe verbranding is een efficiëntere verbranding: met betrekkelijk weinig brandstof maak je veel energie. Dat kun je heel lang volhouden. Het is je duurvermogen. Lange tijd dacht men dat alleen de intensiteit van de inspanning bepalend is voor de keuze van het energiesysteem. Dus bij een lage intensiteit werkt het aerobe energiesysteem en bij zwaardere inspanning zoals een sprintje is er een anaerobe verbranding. Er is inmiddels veel meer onderzoek naar gedaan. En wat blijkt? Het gaat over de ademhaling!’ Uit de simpele test ‘walking the dog’ ontdekte men dat als je rustig wandelt, alsof je de hond uitlaat, en uitsluitend door je neus ademt, spreek je continu je aërobe energie aan, zo licht Gjalt toe. ‘Terwijl, als je diezelfde wandeling maakt en door de mond ademt er ook een beroep op je anaërobe energiesysteem wordt gedaan. En aangezien dit systeem veel meer van je lichaam vraagt, is het feitelijk energieverspilling. Kun je nagaan wat dat van je vraagt als je slaapt, tv kijkt of achter je computer zit en continu door de mond ademt. Je lijf is actiever, je zit in een hoger verbrandingsniveau, je verliest ook nog eens veel vocht en te veel koolzuur. Pure uitputting.’

Overademen

Een ander nadeel van overademen is dat het een grote invloed heeft op andere processen in je lichaam. Wanneer je veel door je mond ademt en over-ademt, dan

OEFENING 1

Retentie-oefening voordat je gaat rennen of fietsen

Adem normaal in en uit door de neus, knijp je neus dicht na de uitademhaling en loop rustig tien tot vijftien passen. Laat je neus los en adem weer in en uit door de neus en herhaal dit na een korte pauze.

Doel: Het verbeteren van je CO₂-tolerantie. Op termijn zul je minder snel buiten adem zijn en minder vaak per minuut hoeven ademen.

OEFENING 2

Optimale middenrif-ademhaling

Leg je handen aan weerszijden van je navel op je onderste ribben. Op de inademing probeer je de ademhaling richting je handen te sturen. Je borstkas zet uit (wordt iets breder) en duwt je organen naar beneden en je buik komt iets naar buiten. Je navel en handen komen dan een beetje omhoog. Bij een uitademing komen de onderste ribben weer naar binnen, laat het gewoon los. Je buik zakt ook weer iets in.

Doel: Het trainen van je middenrif.

blaas je meer CO₂ uit dan goed is voor een optimale werking van je lichaam. Gjalt: ‘Gevolg hiervan is onder andere dat je meer behoefte krijgt aan zure voedingsmiddelen en snelle energie zoals vlees, koffie, suiker, vet en frisdranken. Om de zuurgraad te verlagen in je lijf en een goede PH-waarde te behouden, gaat je lichaam vervolgens meer koolzuur (CO₂) afblazen. Je gaat dus onbewust meer ademen. Als je dat dan ook nog door je mond doet, zit je voortdurend in een hoog, anaëroob energiesysteem. Omdat dit systeem veel energie nodig heeft om te kunnen functioneren, is er snelle energie nodig en ontstaat een behoefte aan suikers en vet voedsel. En zo kom je in een negatieve feedbackloop terecht. Dat is wat het lichaam continu doet, de balans houden om maar fysiek te kunnen overleven. Het heeft niets te maken met optimaal leven.’

Gezond ademen in rust

Een gezonde natuurlijke ademhaling is ritmisch en licht, door de neus en met het diafragma. Gjalt: ‘Doordat je deze koepelvormige middenrifspier gebruikt, kun je diep in je longen inademen. Je borst wordt ruimer, je buik komt iets omhoog, de organen in je buik worden gemasseerd en het stimuleert je lymfestelsel dat weer zorgt voor de natuurlijke afweer. Met alleen een borstademhaling gebeurt dat niet.’ Gjalt geeft een aantal oefeningen, waaronder een training voor je middenrif. Hij licht toe: ‘Hoe doe je de oefening? Wat is je intentie? Wat voel je? Dat neem je allemaal mee in de fysieke oefening. Het gaat om de eenheid van middenrif, hart en longen. Als die weer optimaal samen-werken staan alle lichten op groen voor een optimaal gezond leven!’

‘Het gaat om de eenheid van hart, middenrif en longen’



ADEMTEST

Test je CO₂-tolerantie

Doel: Een goede CO₂-tolerantie vertelt je veel over de fysieke en mentale gezondheid van je ademhaling. CO₂ is de voor naamste trigger van de ademimpuls. Hoe lager je CO₂-tolerantie, des te hoger is je ademfrequentie.

Test 1: Zorg dat je ontspannen zit. Adem normaal in en ontspannen uit door de neus. Hou je mond gesloten en knijp je neus dicht. Wacht op de eerste werkelijke behoefte om weer te gaan inademen, adem dan pas weer in. Meet deze tijd. Als je vervolgens heel diep moet inademen heb je te lang gewacht. Zit je onder de

25 seconden dan is het aan te raden om aan oefeningen te doen, zoals die hieronder of eventueel onder begeleiding. Onder de 15 seconden is het verstandig om een ademtherapeut te bezoeken.

Test 2: Je kunt de mate waarin je je middenrif gebruikt meten door met een centimeter rond je onderste ribben te meten. Adem vol in, kijk hoeveel centimeter je borst uit zet en meet na de uitademhaling de omvang. Bij heel weinig verschil is er minimaal gebruik van je middenrif.

Uitademing	Inademing
<51 cm	+5 cm
<76 cm	+7,5 cm
<102 cm	+10 cm

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 theatertechicus, werd yogadocent en heeft zich verder opgeleid in Pranayama, Breathmastery (Dan Brulé), Svastha Yoga Therapy, Transformational Breath®, Butekyo, Oxygen Advantage®.



Meer informatie ademruimte.nl
Facebook [Gjalt Vlam](#)
Instagram [GjaltVlam](#)