

Yvonne Esser

ruimer  
ademen  
vrijer  
leven

Op adem komen  
met de Methode  
Van Dixhoorn



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Voorwoord door Jan van Dixhoorn 9

Inleiding 13

Een gespannen ademhaling heeft veel  
negatieve gevolgen 15

Het indirect benaderen van de adem 16

Methode Van Dixhoorn voor Adem- en Ontspannings-  
therapie 19

Ontspanning is niet voor iedereen gemakkelijk  
op te roepen 20

Onvoldoende kennis 21

De Methode Van Dixhoorn 22

Overkoepelende methode 23

Nieuw vakgebied 24

Adem en (ont)spanning zijn onlosmakelijk  
met elkaar verbonden 25

Toepassing 25

Kennismaking 26

Achtergrondinformatie 27

Een ruimere kijk op het ademen 29  
Brugfunctie van de adem 30  
De adem speelt een rol in verschillende domeinen 31  
De oorzaak van een verstoring in het ademen is vaak  
niet duidelijk 36  
Disfunctionele ademhaling 38  
Gewenning en overprikkeling 40  
Herstel van de natuurlijke, ontspannen adembeweging 41  
De ademhaling als indicator 42  
De ademhaling als regulator 43  
Afwisselen van de indicator- en de regulatorrol 44

Wat is een goede ademhaling? 47

Functioneel ademen 48  
Lengte- en breedteadem 49  
Tempo en diepte 55  
Achterhaalde ideeën 56

Voor wie is het interessant? 63

Niet zweverig 64  
Veranderingen kunnen doorwerken op  
verschillende terreinen 64  
Cursussen Methode Van Dixhoorn 65  
De Methode Van Dixhoorn voor spanningsgebonden  
problematiek 66

Onbegrepen klachten 73

Stress: omstandigheden of interne gespannenheid? 74  
Opbouw van overspanning 75  
Geen duidelijke oorzaak 78  
Netwerk van klachten 79  
Complexiteitstheorie 81

## Hyperventilatieklachten anders bekeken 85

Ventilatie 85

Hyperventilatie 87

Hypocapnie 88

Specifiek klachtenpatroon 90

Hyperventilatiesyndroom: het ontstaan en uit  
de mode raken van de term 93

Is hyperventileren verdwenen? 96

Er is een verstoorde ademhaling 98

## Zelf aan de slag 103

Website met instructies 104

Oefen in relatief rustige toestand 107

Zoek iets wat gemakkelijk gaat 109

Vergroot je repertoire 109

Moe na afloop? 111

Bewustwordingsproces 113

Tips voor toepassingen in je dagelijks leven 116

Individuele begeleiding 121

## Directe en indirecte ademregulatie 123

Adembewustwording 124

Directe ademregulatie 125

Indirecte ademregulatie 127

Directe ademinstructie volgens MVD 142

Stilstaan bij een positief ademgevoel 144

Andere redenen voor ademoefeningen 145

## Achtergrond van de instructies 147

Mensbeeld 148

Contact met je eigen lichamelijke werkelijkheid 152

Basisprocedure van alle instructies: voelen – doen –  
voelen 154  
Het passieve deel in de instructies is belangrijk 156  
Effect is niet te voorspellen 158  
Herstel van een verhoogd spanningsniveau 159  
Zelfmanagement 160

Onderzoekend behandelen 165  
Proefbehandeling 167  
Zoeken naar een ingang 168  
Evaluatie van de proefbehandeling 171  
Vragenlijsten 174  
Adembereik 177

Een uitgeschreven behandelingsverloop 179

Ter afsluiting 205

Nawoord 213

Dankwoord 217

Bijlagen

- 1 Literatuurlijst 219
- 2 Nijmeegse Vragenlijst voor functionele ademklachten 222
- 3 Algemene Toestand Lijst (ATL) 223

# Inleiding

Je adem is een rode draad in je leven. Vanaf de eerste teug bij de geboorte tot de laatste zucht verbindt je adem jou met je levende lichaam; om in leven te blijven moet je ademen.

De ritmische beweging van de adem laat je voelen dat je er bent, dat je leeft... en laat je voelen hoe het nu met je gesteld is. Van de ademhaling wordt gezegd dat deze je spiegel is. Je ademhaling staat niet los van de gespannenheid die je op een bepaald moment hebt: de manier waarop je reageert op inspanning, omstandigheden, gedachten en gevoelens beïnvloedt je ademhaling.

Je hebt vast wel eens het gevoel gehad dat iets je de adem benam of dat je een strak gevoel in de borst had waardoor je niet meer goed kon ademen. Mogelijk heb je ook wel eens gemerkt dat het ademen snel en onrustig ging en zich op zo'n moment niet zomaar liet regelen. Dit kunnen situaties zijn geweest waarin je zelf onrustig en druk was of waarin je je niet echt op je gemak voelde.

Heb je ook wel eens ervaren hoe je ademde als je iets heel moois of ontroerends zag, of wanneer je heel blij was? Of juist heel stil en ontspannen?

Je voelt je anders, je bent anders aanwezig als je ademhaling ruim en rustig is dan wanneer het ademen oppervlakkig en snel gaat of benauwd en niet gemakkelijk aanvoelt. Je ademhaling speelt een grote rol in hoe je je voelt.

Het kan zijn dat je je niet of nauwelijks bewust bent van hoe je ademt, omdat je zo druk bent met dingen in de buitenwereld dat je lichaam geen aandacht krijgt. Dat is geen optimale situatie: je verliest zo een belangrijke mogelijkheid om contact te houden met jezelf en dan kun je gemakkelijk over je eigen grenzen gaan.

Je hoeft je niet steeds bewust te zijn van je ademhaling, want je lichaam ademt vanzelf. Zonder dat je erover hoeft na te denken of je best hoeft te doen wordt ervoor gezorgd dat je zo ademt dat je in leven blijft. Je ademt immers ook als je slaapt.

Dit staat echter los van het feit dat het ademen gespannen kan gaan (soms zonder dat je het merkt), dat je onnodig veel moeite kunt doen om te ademen of te oppervlakkig en te snel ademt. Het kan ook zijn dat je onbewust te veel ademt voor wat je aan het doen bent, dat je bijvoorbeeld terwijl je stil op de stoel zit ademt alsof je flink aan het wandelen bent.

Het is belangrijk dat je het in de gaten hebt als je ademhaling verstoord is, want alleen dan kun je er iets aan doen. Misschien voel je wel dat het ademen niet ontspannen gaat, maar weet je niet meer hoe het natuurlijker kan verlopen, hoe je weer gemakkelijk en vrij kunt ademen.

## Een gespannen ademhaling heeft veel negatieve gevolgen

Er kunnen veel oorzaken zijn voor een (blijvend) verstoorde ofwel disfunctionele ademhaling. De gehaaste maatschappij waarin we leven, kan daar zeker een bijdrage aan hebben geleverd. De verstoring heeft verscheidene negatieve gevolgen, zowel voor hoe jij je voelt als voor hoe je lichaam functioneert.

Als je ademhaling ontregeld is, is de eerste neiging veelal het willen controleren ervan. Bij ademoefeningen is er meestal een ideaal beeld van hoe de adem eruit zou moeten zien qua beweging en tempo. Daarbij krijg je vaak het advies om op een bepaalde manier te gaan ademen. Dit kan zelfs al via een app op je smartphone. Het controleren van de adem kan inderdaad (tijdelijk) verlichting geven en de spanning wat dempen, maar hoeft geen ontspannen adembeweging op te roepen die doorwerkt en je een ruim en vrij gevoel geeft. Als het gespannen adempatroon niet werkelijk veranderd is door de oefening, zal je ademhaling na de oefening snel weer terugvallen in het oude patroon. Soms geeft het doen van ademoefeningen zelfs meer spanning.

Veel mensen met een disfunctionele ademhaling hebben moeite met het doen van ademoefeningen. Ze hebben het benauwd, krijgen moeilijk lucht en bewust met de ademhaling bezig zijn maakt het vaak alleen maar erger. Het is niet zinvol om tegen deze mensen te zeggen dat ze meer en langer moeten oefenen met de ademhaling. Het is veel beter om te kijken of iemand eerst wat rustiger kan worden door andere instructies op te volgen die de spanning beïnvloeden.



Van daaruit is het eenvoudiger om de mogelijkheden te verkennen die het ademen meer ontspannen en met minder moeite laten verlopen.

Er zijn diverse manieren om op een indirecte, niet-sturende manier met de adem aan de slag te gaan. Je onderzoekt daarbij hoe het ademen uit zichzelf gemakkelijker, rustiger en ruimer kan worden (en blijven), zonder dat je het steeds hoeft aan te sturen of te controleren. Het is een kunst om te ontdekken hoe jouw ademhaling binnen de gegeven omstandigheden vanzelf weer natuurlijker en meer ontspannen kan gaan verlopen en te ervaren hoe dat doorwerkt in je leven. Er zijn geen maandenlange oefenprogramma's nodig om een positieve verandering te laten ontstaan.

## Het indirect benaderen van de adem

Het indirect benaderen van de adem houdt in dat de adem wel beïnvloed wordt, maar zonder de negatieve gevolgen van het willen controleren van de adem. Deze mogelijkheid volgt uit de zogenoemde systeemvisie van de Methode Van Dixhoorn voor Adem- en Ontspanningstherapie, die beschreven wordt vanaf pagina 44. In principe is de bewustwording van en op deze wijze werken met de ademhaling een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in effectiever met zichzelf omgaan.

Het indirect benaderen van de adem geeft je handvatten om op een andere manier met jezelf te leren omgaan, om jezelf serieus te leren nemen, om zelf verantwoordelijkheid voor je gezondheid en je functioneren te nemen. Ik wil

hiermee niet zeggen dat je alles zelf moet of kunt oplossen, maar dat je waar je wel zelf een positief effect op je leven kunt bewerkstelligen dat niet zou moeten nalaten.

Aan jou de uitdaging om zelf te onderzoeken welke rol een natuurlijke en ontspannen adembeweging in jouw leven kan hebben.

## Achtergrondinformatie

Als achtergrondinformatie om te beseffen waar je eigenlijk mee bezig bent als je adem- en ontspanningsinstructies uitvoert en wat de (on)mogelijkheden zijn om te komen tot een betere spanningsregulatie en een meer ontspannen adem, komen er diverse onderwerpen in dit boek aan de orde. Enkele voorbeelden hiervan:

- Inzicht in het brede gebied van het ademen
- Wat is een goede ademhaling?
- Voor wie zijn de instructies interessant?
- Onbegrepen klachten
- Hyperventilatieklachten anders bekeken
- Hoe ga je er zelf mee aan de slag?
- Verschillende vormen van ademregulatie
- Achtergrond van de instructies
- Onderzoekend behandelen
- Uitgeschreven behandeling

In het volgende hoofdstuk worden de verschillende gebieden waar de adem mee samenhangt beschreven. Je krijgt inzicht in hoe deze elkaar kunnen beïnvloeden en welke betekenis dit heeft voor adem- en spanningsregulatie.

# Wat is een goede ademhaling?

Er bestaan allerlei ideeën over hoe je zou moeten ademen, gebaseerd op diverse focuspunten. Voorbeelden daarvan zijn het tempo waarin je ademt of de plaats in het lichaam waar de adem naartoe gaat; het koolzuurgehalte in het bloed (dit kan gemeten worden met speciale apparatuur) en de hartcoherentie (er kan gemeten worden in hoeverre de hartslag reageert op de ademhaling). Vanuit die focuspunten zijn er talloze oefeningen ontwikkeld om het ademen te verbeteren.

Maar wat is nu een goede ademhaling? Het is niet gemakkelijk om aan de hand van het tempo, de beweging of metingen te zeggen of de ademhaling wel of niet goed is. Uiteindelijk is wat je ziet slechts een momentopname.

Als het tempo van het ademen hoog is, kan het goed zijn dat je druk bent in je hoofd: mentale onrust hangt nauw samen met een hoog ademtempo. Daarnaast kunnen adembewegingen die er aan de buitenkant onnatuurlijk uitzien een logisch gevolg zijn van de houding, spierspanning

of longfunctie van dit moment. Een aantal voorbeelden:

- Voor iemand met longemfyseem kan het gebruik van een hoge adem meer lucht geven, omdat de longblaasjes in de longtoppen beter functioneren dan de longblaasjes lager in de long. Is de hoge adem dan verkeerd?
- Als je gekneusde ribben hebt, heeft je lichaam de neiging om 'om de pijn heen' te ademen. Dat ziet er misschien niet ontspannen uit, maar kan je op dat moment wel minder pijn geven.
- Als je stil op een stoel zit en zenuwachtig bent, gaat je ademtempo omhoog. Adem je dan verkeerd? Moet je dan anders leren ademen of is het beter om te onderzoeken hoe je wat rustiger kunt worden?
- Als je houding gespannen is, reageert de adem daarop. Is het dan zinvol om anders te leren ademen of kun je beter onderzoeken of de houding meer in balans kan komen?

Er zijn nog veel meer gevallen waarin de adem zich aanpast op een wijze die aan de buitenkant ongemakkelijk lijkt, maar die op dat moment wel zinvol is of die hoort bij een toestand die niet optimaal is. Als je in een laag tempo ademt, kan dat overgecontroleerd zijn en meteen weer omhooggaan op het moment dat je er niet meer aan denkt. Hoe goed was het ademen in een laag tempo dan?

## Functioneel ademen

Een goede of functionele ademhaling brengt je in de staat van alertheid die nodig is om goed om te kunnen gaan met wat er op dat moment van je wordt gevraagd. Een periode van alertheid dient echter wel opgevolgd te worden door een

## OEFENING

### Zit, voor/achter

- 
- Ga zitten op een vlakke zitting van een kruk of stoel (met ruimte achter de rug). De handen liggen losjes op de dijbenen.
- 
- Voel de zitbotjes, laat het gewicht erbovenop rusten. Hoe meer je midden op de zitbotjes zit, hoe minder moeite het kost om iets naar voren en naar achteren te gaan.
- 
- Laat het lichaam bewust iets naar voren en naar achteren bewegen, niet te ver, maar gemakkelijk, een paar maal. Blijf voor je uit kijken. Voel de zitbotjes; wanneer zit je op de zitbotjes, wanneer erachter, wanneer ervoor?
- 
- Blijf met het gewicht voor de zitbotjes zitten en adem door; in totaal drie of vier keer.
- 
- Ga terug naar het midden en naar achteren, blijf daar en adem door; in totaal drie of vier keer.
- 
- Beweeg weer naar voren en naar achteren. Vergelijk met eerder hoe de beweging nu gaat.
- 
- Herhaal een aantal malen en zit daarna stil. Vergelijk met eerder hoe je nu zit en ademt.
- 
- Beweeg weer naar voren en achteren, volg met je aandacht de gewichtsverschuiving over de zitbotjes.
- 
- Ga naar voren, kijk naar voren, ga een tikje verder en blijf daar. Adem drie of vier keer door. Hoe ademt het in deze stand?
- 
- Kom terug naar het midden en naar achteren, blijf daar, kijk vooruit, ga een tikje verder, blijf daar. Adem drie of vier keer door. Hoe gaat het ademen in deze houding?

**SUSAN** is een basisschoolleerkracht van zesentwintig jaar. Ze heeft rugklachten, hyperventilatieklachten en is snel van slag. Door het volgen van de adem- en ontspanningsinstructies heeft ze leren voelen hoe ze gemakkelijker en ruimer kan ademen en met minder spanning kan zitten, staan en lopen. Ze wordt over het algemeen rustiger en haar stemming verbetert. Ze merkt nu sneller aan haar adem wanneer ze zichzelf weer voorbijloopt en kan er dan verandering in aanbrengen. Dit laat mooi zien dat je alleen iets kunt veranderen als je je ervan bewust bent.

De instructies zijn geen dwingend voorstel om de adem te veranderen, maar uitnodigingen aan je systeem om binnen de gegeven omstandigheden gemakkelijker te ademen door juist niet te sturen of te controleren. Ze lokken als het ware een ontspannen adembeweging uit, een beweging die meer ongedwongen verloopt.

Deze indirecte benadering, waarbij onderzocht wordt of het ademen via een 'omweg' gemakkelijker en meer ontspannen kan worden, blijkt in de praktijk goed te werken en een positieve invloed te hebben op vele verschillende terreinen.

**MENEER KLAASSEN** is een gepensioneerde leger-officier van achtenzeventig jaar met chronische bronchitis. Hij heeft ernstige benauwdheidsklachten, die hem belemmeren in zijn dagelijks leven. Door manuele technieken uit de Methode Van Dixhoorn en door zelf instructies toe te passen waarbij de adem