

Helende Adem

Voor een fit en energierijk leven

© 2014 Heleen Oude Weernink

Colofon

© 2014 Attrakt BV

Auteur: Heleen Oude Weernink
Helende Adem: Voor een fit en energierijk leven
Eerste druk: september 2014

ISBN: 9789460510007
NUR: 770

Co-auteur: Koos Bernd
Correctie is gedaan door Marie-José van Vliet
Coverfoto's: Sven Wildschut, www.svenfotografie.nl
Dit boek is opgemaakt door Logoshop, www.logo-shop.nl
Het boek is gedrukt bij ScanLaser, te Zaandam
Het is een uitgave van Attrakt BV, www.attrakt.nl

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Attrakt BV verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online) of in een RTV-uitzending.

Inhoudsopgave

Van kapper tot coach	4
Fysiek, emotioneel, mentaal	10
Koudetraining	23
Concentratie	32
Opnieuw ademen	40
Gewoon doen	52
NLP met beide benen op de grond	62
Jezelf verder genezen	74
Appendix A: Ademtechnieken	83
Appendix B: Klachten en psychosomatische achtergrond	86
Reacties van klanten verdeeld over de hoofdstukken	94
Lied	97
Woord van dank	98

Van kapper tot coach

Veel van dit soort zelfhulpboeken suggereren tot de kern te komen. Maar wat is de kern eigenlijk? En is die kern belangrijk? Wat is nou echt van belang? Meer rust? Meer helderheid?

Nee. Ik denk dat alles gewoon begint met fitter en energiever worden. Want hoe fijn is het om gewoon wat meer energie te hebben. Je wat vrijer te voelen. Minder te piekeren over... eigenlijk van alles! Hoe fijn is het om je zorgen een beetje makkelijker los te laten. Dieper te kunnen ontspannen, zodat je rust voelt. Beter in je vel te zitten. Minder vaak ziek te zijn. Meer bewust te worden van je eigen gedrag, zodat je weet wanneer het niet meer effectief is en je er beter mee kunt stoppen. Zodat je met meer plezier gaat leven. Zodat je meer durft aan te pakken, zonder bang te zijn dat je in dezelfde valkuil stapt. Zodat je beter voelt wanneer je rust moet nemen. Een volgende stap kunt zetten in je leven. Nieuwe relaties kunt aangaan omdat je niet langer gebonden bent. Regelmaat vindt op het moment dat je het nodig hebt en avontuur kunt aangaan als het daar weer tijd voor is. Zorgzaam kunt zijn zonder angst voor pijn en voldoende spanning en uitdaging in je leven hebt om weer trots op jezelf te zijn.

Dit boek is geen verhaal over grote successen of kinderdromen die al uitgekomen zijn. Het is geen verhaal voor zoekers die naar alle antwoorden blijven speuren. Hier geen gouden sleutels naar de paarden poorten van de ziel. Dit boek is het verhaal van iedereen die allang blij is dat het een beetje beter kan. Dat je een beetje dieper kunt ontspannen. Dat je verder kijkt dan je neus lang is, maar ook niet bij de sterren hoeft uit te komen. Dit boek is het verhaal van iedereen die de kleine uitdagingen aan wil gaan. Het verhaal van de moeder die haar zoon durft los te laten en durft te laten groeien op zijn eigen wijze. Dit is het verhaal van de man die eindelijk de Santiago de Compostela loopt omdat hij plotseling geen werk meer heeft. Van het meisje dat net zo lang doorleerde voor natuurkunde en een 11 scoorde, de vijftiger die niet durfde te leven tot ze inzag dat ze helemaal vergat te ademen. De twintiger die droomde om

moeder te worden, de vrouw van 81 die leerde dat ze 20 push-ups kon maken. En van de koudecoach die zelf verkouden was, maar altijd bleef doorzetten.

Allemaal ogenschijnlijk kleine overwinningen, maar met zulke grote gevolgen. Want een minuscule verandering in je houding kan een enorme verbetering voor je leven zijn. Zodat je opeens wel je baan opzegt, iets waar je al jaren tegenaan hikte, eerlijk en open de toekomst voor je ziet en zegt:

“Eigenlijk is dit leven gewoon een spel!”

Misschien klinkt het te veel als een cliché maar sinds ik trainingen en opleidingen geef om anderen te helpen zich beter te voelen, heb ik gemerkt dat dingen kleiner en gewoner maken voor veel mensen helpt om ook echt actief te doen wat goed voor ze is. Soms is het emotioneel heftig in de training of coaching, komen er oude dingen ‘boven’, kom je emoties tegen die lang leken te sluimeren, maar altijd hun rol hebben gespeeld. Vaak blijkt het makkelijker dan gedacht of verwacht. om daarmee af te rekenen, of vooral om er mee om te gaan.

Dat je ineens toe durft te laten dat je niet perfect hoeft te zijn, dat je gewoon een mens bent die ervaring opdoet.

Door door te ademen, kom je erdoorheen.

Hè, is dat niet een beetje flauw? Nee, integendeel. Het gaat juist om die kleine verbeteringen die je meeneemt en die je bij je houdt. Die blijvende stapjes die je vooruitgaat. Doorademen als het moeilijk is. Het kan soms zo simpel zijn.

En zoals je leeft, zo adem je.

Dat lijkt misschien diepzinniger dan het is. Of het is diepzinniger dan het lijkt. Toen mijn toenmalige ademcoach dat tegen mij zei, tien jaar geleden, leek me dat toch wel een beetje te simpel. Hoezo dan, dacht ik. Ik adem toch gewoon, gezond, goed? Maar een

ademcoach deed een ademanalyse met me en vroeg me rustig op een matje te gaan liggen. “Adem maar zoals je van nature doet,” was de instructie.

En toen gebeurde er zoiets vreemds. ‘Je ademt niet door’, merkte ze na korte tijd op. Maar ik merkte het helemaal niet. Althans, niet meteen. Er was iets voorzichtig aan mijn ademhaling. Ik ademde niet helemaal. Het ritme stokte steeds, nadat ik uitgeademd had. Ik bedoel niet de natuurlijk pauze die in je ademhaling zit, nee ik had een lange stop. Ik wachtte ergens op, zo leek het. Ik wist het toen nog niet, maar dat wachten, dat uitstellen, dat ‘vergeten’ door te zetten – al die dingen die ik ook doe in mijn dagelijks leven – dat kwam er toen al uit. Het patroon van mijn dagelijkse doen en laten was zichtbaar in mijn ademhaling.

Als puber vond ik de middelbare school niet echt leuk en was blij toen ik eindelijk een beroep had geleerd en mocht werken. Lekker praktisch bezig zijn en mijn eigen geld verdienen. Ik had weinig op met algemene boekenwijsheden en theorie. Ik vond het saai en zag het nut er niet van in. Eindelijk ‘verlost’ kon ik iets voor mezelf gaan doen – iets praktisch waar anderen ook iets aan hadden. Voor mij was het vanzelfsprekend om kapster te worden, dat wilde ik graag. Vol goede en frisse moed begon ik al heel jong mijn eigen kapperszaak en mijn volwassen leven. Als kapper ben je natuurlijk niet alleen maar kapper. Je praat over belangrijke en onbelangrijke zaken, wisselt ideeën uit, geeft raad, luistert en bent altijd bezig met het goede gevoel van de ander. Dit ervoer ik als heel fijn, maar langzaamaan bekwam mij het gevoel dat ik iets miste. Of beter gezegd: ik merkte dat ik mijn kappersrol ontgroeide en eigenlijk meer wilde delen en doen. Mij meer wilde inzetten en meer wilde betekenen voor die ander. Ik merkte dat ik meer te bieden had, maar als kapper alleen kon ik niet meer bieden.

Ik ging mij met persoonlijke ontwikkeling bezighouden omdat ik mij niet altijd goed voelde, ik at veel te veel en werd te dik en vroeg mij af waarom ik al dat eten in mijn mond propte zonder dat het nodig was. Door mij open te stellen, werd ik mij bewuster van mijn

gevoelsleven. Ik leerde mij beter voelen, langzaamaan. Bovendien wilde ik leren hoe ik dat door kon geven aan andere mensen. Ik moest weer terug naar school. Maar nu wel naar een school van mijn keuze, waar ik zou werken aan mijn lessen, bezig was met mijn interesses en investeerde in mijn praktijk. En zo ging ik zoeken en leren, maar dan wel op een voor mij prettige manier.

Ik ben altijd al bezig geweest om uit te vinden wat voor mij werkt. En voor mij werkt het pas als ik het voel. Want als ik het voel, dan begrijp ik het en vind ik het ook fijn om te leren. En het moet wel een beetje leuk zijn, want als het niet leuk is, hoe kan ik dan mezelf motiveren - laat staan iemand anders? Zo zou ik graag zien dat dat op school ook meer gebeurt. Op een leuke manier leren geeft een goed gevoel, en dat nodigt uit om de stof te leren begrijpen. Zo kwam ik in 2002 in aanraking met de kracht van de ademhaling en dat heeft mij nooit meer losgelaten. Op een seminar over NLP was een docent die ook ademcoach was, hij liet ons een ademoefening doen. En daardoor voelde ik: Dit is waar ik naar zoek. En vandaar uit ben ik verder gaan ervaren en leren.

Wat werkt zijn die kleine verbeteringetjes die je meeneemt naar huis en naar je werk, en waar je altijd wat aan hebt. Die blijvende stapjes vooruit omdat je vrijer kunt ademen. Kleine doelen misschien, maar wel belangrijke. Zo had ik een coachee die al heel lang dagelijks twee aspirines slikte op haar werk. Die had ze nodig, gaf ze aan, tegen de hoofdpijn. Ze vermoedde dat de ventilatie slecht was op het werk. Na een paar weken één bepaalde ademoefening te doen, bleek ze helemaal geen hoofdpijn meer te hebben. En ze vertrouwde erop dat ze bij een terugval gelijk de ademtechniek kon aanpakken om de hoofdpijn tegen te gaan. Wat een wereld van verschil voor haar! En het bleek helemaal niet aan dingen buiten haar te liggen.

Ik wil het haalbare een stukje dichterbij brengen. Zodat je een beetje meer doorzettingsvermogen krijgt. Om te doen wat je graag wilt, of om te voelen wat je graag wilt. En een beetje meer energie, rust of ontspanning te ervaren. Met kleine stapjes. En met een beetje be-

ter ademen. Want daar beginnen we mee. Daar begint alles mee. De adem. Juist. En hoe gaat het dan verder? Want kennen we dat niet allemaal: je voelt de spanning in je lichaam je adem verkramp of je houdt de adem in. En je hebt het allang niet meer door. Of juist nog niet!

Soms gaat het helemaal vanzelf, maar toch is mijn werk nooit simpel. Soms is het heftig en hevig en eigenlijk zou dat niet moeten verbazen. Want, lieve mensen, waarom zou alles zo makkelijk moeten zijn?

Als ik iets naars ervaar, laat ik het er zijn en adem door. Want dat doet dat ademen – je blijft gewoon maar ademen. Wat er komt kan ontzettend heftig zijn, overweldigend bijna, maar adem gewoon maar rustig door, en je komt er sterker uit. Je komt aan de overkant van je gedachten, aan de andere kant van je gevoel dat dingen vasthoudt. Je verkramping, je vermoeidheid – het mag er allemaal zijn. Als ik bij iets naars erdoorheen ga, voel ik soms een groot geluk en realiseer ik me:

“Ik mag er gewoon zijn.”

Dat is denk ik voor iedereen een heel heilzame gedachte. Ik wil je natuurlijk helpen, je bijstaan en een aantal simpele technieken aanbieden waarmee je zelf kunt beginnen. Maar bovenal wil ik je bijbrengen dat je erdoorheen komt en dat daar aan die overkant, een rust ligt die je leert dat alles in je lichaam en je geest verbonden is. Dat liefde er altijd is, op elk moment. Maar dat liefde zich soms kan verstoppen. En dat alles een rol speelt, dat elk moment zijn invloed kan hebben.

Een van de hoofdstukken gaat over het procesmodel van het Enneagram. Er zijn negen stappen om tot verandering te komen, en stap vijf is Actie. Daar draait het wat mij betreft om: doen, doen, doen. Iemand zei eens tegen mij: het gaat niet om doen, maar om Zijn. Tja, dat vind ik zeker waar, maar om het Zijn te ervaren helpt het als je aan de slag gaat met jezelf, om de reis naar binnen in jezelf te gaan waar je leert dat je er al bent als je deelneemt aan het Zijn.

Want dat is mijn diepste overtuiging. Als je het gewoon doet, komt het ook goed. Moeiteloos. Het zijn onze gedachten die ons tegenhouden; onze pijntjes, onze woede, angst en verdriet, al die dingen die zich afspelen in ons bewustzijn. We zitten onszelf dus vooral op het mentale vlak dwars en dat stuk pak je aan door ook fysiek met jezelf aan de slag te gaan.

Ik wil je leren hoe je door fysieke training, door (kou) te voelen, door dieper door te ademen, door te aanvaarden wie je zelf bent, je te laten doordringen van dit helende besef:
Dat je er mag Zijn. Dat je er zult Zijn.

Want ik wil met jou iets delen waardoor jij jezelf kunt helen. Klinkt dat groot en pretentieus? Je hebt het al in je en je bent er al deel van. Wellicht is het tijd om het opnieuw in je op te laten leven. Immers, iedereen ademt!

Liefs, en make *it work*!

Heleen

Fysiek, emotioneel, mentaal

Jaren geleden ben ik begonnen met de zoektocht die mij en jou bij deze zin gebracht heeft. Ik had geen idee wat ik zou tegenkomen en ik wist in feite ook niet waar ik precies moest uitkomen. Maar ik ben me hiervoor gaan interesseren, omdat ik me vermoeid voelde. Het schrijven van dit boekje is het resultaat van mijn eigen zoektocht om meer energie te hebben. Lang heb ik het gezocht in emotionele en mentale benaderingen. Al in mijn twintiger jaren wilde ik me fitter voelen dan ik op dat moment was. Dat ik Pfeiffer kreeg, hielp ook al niet mee. En ik wilde weten waarom ik veel te veel at en elke maandagochtend weer op dieet ging. Ik heb in de loop der jaren dan ook veel opleidingen, cursussen, workshops en dingen gedaan, o.a. Voetreflexzonetherapie, NLP, Intuïtieve training, Reiki, Medische basiskennis, Antroposofische homeopathie, NEI, het Enneagram, Transformational Breathing, allerlei ademcoachtrainingen, Deugdenyoga, Raya yoga en de opleiding tot Wim Hof Methode instructeur.

Maar van alle methodes die ik tegen ben gekomen raakte de adem mij het diepst en dan vooral in mijn emotie. Ik kende de fysieke voordelen van de ademhaling wel, maar ervoer hiervan niet ten volle haar kracht. Terwijl de emotionele en mentale ruimte die goed ademen mij opleverde al zo veel impact had. Je kunt immers op meerdere niveaus naar jezelf kijken. In de yoga onderscheiden we fysieke, mentale en emotionele niveaus. Veel mensen vinden het spirituele een aparte laag, maar voor mij persoonlijk is het spirituele wat de uitkomst is van de eerdere drie niveaus. Het is aan jou wat het voor jou zelf betekent. Neem vooral niet klakkeloos over wat ik hierover voorstel, onderzoek dit zelf. Ik heb het geluk gehad om vele diepgaande spirituele ervaringen te mogen hebben. Of eenheidservaringen, ze blijven moeilijk te beschrijven. Maar de kern van die ervaringen is telkens dat ik overal in mijn lichaam het alles overweldigende gevoel heb dat ik helemaal uit liefde en licht ben opgebouwd. En dat we in wezen allemaal innig met elkaar verbonden zijn. Die ervaringen hebben gemaakt dat ik onvoorstelbaar gedreven ben om de kracht van de ademhaling te blijven delen.

Jaren was ik eigenlijk vrij lui en totaal niet sportief. Ik voelde me wel al beter en begreep meer over mijzelf en de mensen om mij heen. Toch had ik niet het gevoel dat ik heel veel meer energie had. Vaaglijk werd me duidelijk dat ik het belang van meer op het lichaam gerichte oefeningen had onderschat. Zo begon ik met yoga. Om preciezer te zijn met, Raya Yoga, de Koninklijke weg van Yoga, het 8-voudige pad van Patanjali genoemd. Met dezelfde gedachte om meer lichaamsgerichte oefeningen te gaan doen, ging ik later bij Wim Hof trainingen volgen. Ik wilde weten wat hij deed, ontdekken wat ik nog niet wist over de ademhaling, want het was duidelijk dat hij superfit en ontzettend energiek is en nog veel meer dan dat, als we naar het allernieuwste onderzoek kijken (Radboud, mei 2014). De verschillende ademtechnieken die hij tijdens zijn trainingen gebruikte, hadden stuk voor stuk een enorme toegevoegde waarde. Het was nieuw en fris voor me en direct super effectief. Ik voelde gelijk de verandering! En was verrukt met de wetenschap dat ik op het juiste spoor zat om meer energie te ervaren en iets had geleerd dat mensen ook gewoon thuis kunnen toepassen. Bovendien leerde hij mij ook om wat losser om te gaan met alle dogma's van yoga, ermee te spelen en er wat plezier en uitdaging aan toe te voegen. Ik vind dat heel leuk: ineens ging ik opdrukken, elke dag de kopstand en de zogeheten "kraanvogel" doen. Wie had gedacht dat ik het op kon brengen om dit soort houdingen en fysieke training bijna iedere dag opnieuw weer gewoon te doen? Ik verbaasde mijzelf!

Ik kreeg ook steeds meer lol in de asana's en de adem oefeningen, maar ik ging pas echt trouw de oefeningen doen, toen ik op de Monte Perdido (dat is Spaans voor de "Verloren Berg," omdat hij zo diep de Pyreneeën in ligt) had gevoeld wat goed ademen voor mijn lichaam betekende. Toen voelde ik dat ik door simpelweg door te ademen gewoon de berg op kon blijven gaan en de rest van de dag, toen ik moest afdalen, ondanks mijn "pudding" in de benen doorstond. Want de pudding werd als prei en dat is al een stuk sterker. Ik leerde op een hele directe wijze fysiek een merkbaar verschil te voelen. Wanneer ik werd afgeleid of bewust aan iets anders dacht en niet aan de prei in mijn benen, merkte ik direct dat ik die focus nodig had, maar ook hoe ik die kon sturen.

En met elke stap die je zet kun je deze les nog meer verdiepen, leek het leven mij te willen zeggen.

Door mijn focus te verleggen naar wat ik wel wilde, ging mijn lichaam opeens wel luisteren. En dat was wonderlijk genoeg voor mij. Ook van spierpijn had ik weinig last, terwijl ik altijd snel spierpijn had na wat voor sportieve activiteit dan ook. Nu had ik eerst een dag gelopen om op 2000 meter aan te komen en ook nog eens op de grond geslapen in een grot.. Dat was koud en veel te hard voor mijn lichaam, dat toen vrij botterig was. Amper geslapen, dus maar hup doorgaan, en in drie uur naar de top lopen en dan weer zeven uur terug naar beneden! 10 uur aan redenen om totaal stijf te zijn. Maar niets van dat alles dus.

Toen viel het kwartje pas. En werd ik overweldigd door de kracht van mijn eigen lichaam en realiseerde ik me dat je pas echt toeren kunt maken als je fysieke energie ook op de juiste wijze wordt gestuurd. En dat er geen knelpunten kunnen zijn als je je draai gevonden hebt. Op dat moment werd ik het verplicht aan mijzelf om het ademen met veel meer aandacht te gaan doen, want mijn lijf vroeg gewoon om meer zuurstof. Trouwer dan ooit ging ik vervolgens aan de slag. En met succes. Ik ben nu energiever en veel fitter en merk dat ik mij daardoor emotioneel en mentaal ook goed voel, meer durf en het makkelijker wordt om beslissingen, waar ik vroeger niet eens toe kwam, ook door te zetten.

Als ik het heb over het fysieke, dan bedoel ik alles wat te maken heeft met je lichaam.

Je pijntjes en kwaaltjes, je conditie, je lenigheid of stijfheid. Of je energie hebt om aan de slag te gaan. Of je je moe voelt en op de bank wilt hangen. Je fysieke lichaam heeft effect op je breinprocessen, je gedachten en emoties. Het fysieke lichaam kun je ook zien als het huis waarin je woont hier op aarde. Je krijgt maar één lichaam en daar moet je het mee doen.

Met het emotionele bedoel ik de gevoelens en emoties die jij ervaart, voelt en waarneemt.

De gevoelens die je hebt als je baas vervelend doet of iemand je kwetst. De pure, vaak harde emotie die je ervaart als er iets is wat je niet leuk vindt. Dat je je verdriet voelt, maar het probeert weg te stoppen, of juist wel moet huilen. Dat je boos wordt en gaat schelden, of helemaal verkrampt, of dat je bang bent en het gevoel gaat overschreeuwen. Allerlei emoties, groot en klein, kunnen je bezighouden. Of je wilt of niet. Ze zijn er, zitten er, stil en aanwezig ook al negeer je ze, ze voeden je denken, je energie, je hele zijn. En toch mogen emoties er vaak niet zijn, terwijl ze er gewoon wel zijn. Maar emoties hebben hun effect. Het onbewuste slaat onderdrukte emoties op en die gaan vastzitten in je lichaam, waardoor je niet meer volledig vrij kunt ademen.

Als ik het heb over het mentale, dan bedoel ik alles wat we denken. Dat kunnen losse gedachten zijn, of hersenspinsels, maar het is ook dagdromen of je concentreren. Er wordt wel gezegd dat alles dat je om je heen ziet ooit een keer bedacht moet zijn. Het is daarom misschien ook niet zo gek dat daar in onze samenleving zoveel prioriteit aan wordt gegeven. Op het internet staat bijvoorbeeld een filmpje van een voordracht van een wetenschapper, die stelt dat we voorlopig beter niets moeten doen aan het probleem van de opwarming van de aarde, omdat we er best vanuit mogen gaan dat tegen de tijd dat het echt veel mensen gaat treffen, we wel weer iets slims, iets nieuws bedacht hebben!

We kunnen verrassend veel met onze gedachten, op sommige vlakken juist veel meer dan we durven denken. En dat is geweldig! Soms gaat dat dan wel een beetje ten koste van ons gevoelsleven, dat deel van ons waar we vandaan komen als het gaat om wat ons werkelijk aangaat, dat deel dat het subtielste voelt als we worden geraakt. En dat is ook het deel dat opnieuw tot leven komt als we weer met onze adem bij onszelf stilstaan. Dat is ook het deel dat opleeft in de cursus en waardoor mijn cursisten weer gaan voelen. En ja, dat is gek genoeg, wat mensen vaak ook bang maakt.

En bedenk: angst is alleen maar een gevoel dat vastzit, maar je voelt het toch echt en het lijkt zo overtuigend en reëel dat het je vastzet.

Maar het is bijna altijd een broodje aap verhaal geworden. Iets wat alleen nog bestaat in ons hoofd. En niet langer vastzit in het lichaam.

Door de koudetraining kan ik tegenwoordig beter onderscheiden wat mijn lichaam doet, hoe het voelt en heb ik er meer grip op. Toch gaat het soms nog mis. Zo deed ik afgelopen jaar weer mee aan de Nieuwjaarsduik en kreeg ik het signaal van mijn lichaam dat ik eruit moest, maar ik deed het niet. Ik vond het stomweg gewoon slap als ik eruit zou gaan omdat mensen mij erop aanspraken dat ik zeker wel lang in het water kon blijven. Uiteindelijk ben ik er toch uitgegaan. Daarna nog een keer erin en eruit en uitgebreid op de foto met iemand. Vervolgens was er nog iemand die vroeg of ik haar wilde helpen om de Nieuwjaarsduik ook te maken. Ik kon het gewoon niet helpen, maar ik moest haar erdoorheen helpen. Maar moest ik dat echt? Ik voelde me zo stoer, ik ben toch ook een "koude-instructeur"? Dan kun je toch gewoon niet terug?

Al met al was ik veel te laat met aankleden en te veel afgekoeld. Mijn lijf had het signaal wel gezonden en ik had het signaal wel gehad, zelfs meer dan één keer, maar ik had er niet naar gehandeld! Stom, stom, stom natuurlijk. Dat gebeurt vaker, wie zich brandt moet op de blaren zitten, wordt dan zo makkelijk gezegd, nou deze keer ging ik bijna out. Alles werd zwart voor mijn ogen en ik zag sterretjes. Eindelijk snapte ik waarom ze dat bij tekenfilms doen, die sterretjes, het is echt zo!

Het was en is zo duidelijk: je lichaam geeft je niet voor niets een signaal, dus luister en handel er dan ook naar! Ben je erg moe? Ga eerst slapen! Maar worden we niet al te vaak belazerd door onze gedachten, die nooit willen slapen? Ben je stijf geworden van het niets doen? Doe dan een van je oefeningen in plaats van op je kont te blijven zitten. Burnt-out raken komt door het keer op keer overschrijden van je grenzen, het begint met het voelen van die grens, dat je de signalen vanuit je lichaam respecteert. Leren waarnemen wat er in je lichaam aan de hand is. Voelen dat je moe bent, dat er überhaupt een grens is.

Ik weet nog goed dat we net verhuisd waren, met twee jonge kinderen waarvan één nog een kleine baby. Ik voelde me zo ontzettend oververmoeid en ik raakte steeds dieper overtuigd van één aanhoudende gedachte: "Er is iets mis, ik moet echt naar de dokter!" Op zijn beurt zei hij, dat ik het gewoon twee weken wat rustiger aan moest doen. Niet eens echt rust houden, maar alle bezoeken en onderneminkjes buitenshuis even laten zitten. Met andere woorden: "Even aan jezelf denken," maar dat was blijkbaar eigenlijk al te veel gevraagd. Gewoon een tandje terug en je niet maar laten voortjagen door al die dingen waarvan je zomaar vindt dat ze ook nog moeten. En toen was het natuurlijk al grotendeels opgelost! Wat een verrijking om me even niet meer mee te laten slepen door de waan van de dag! Die eigenlijk je eigen waanzin is, niet?

Tijdens mijn lessen laat ik mensen afwisselende oefeningen doen, laat ze hun ogen sluiten en vraag of ze voelen, zien of horen waar ze de komende weken verbetering in willen aanbrengen. Dan vraag ik ze en jou nu ook: ligt dat nou meer op het fysieke, het mentale of het emotionele vlak?

Deze drie elementen zijn ten diepste verbonden, wat maakt dat mensen ze soms niet zo goed uit elkaar kunnen houden. Gaat het emotioneel beter, dan ervaar je meestal fysiek meer energie en merk je dat je gedachten aangenamer worden. Die innige verstrengeling is een teken van natuurlijke gezondheid, maar het brengt ook de nodige verantwoordelijkheid met zich mee. Je gedachten lijken dan misschien spontaan en zomaar te ontstaan en langs te waaien, jij bent nog steeds degene die de keuze maakt wel of niet je oefeningen te doen, je verdriet te verwaarlozen of juist stil te staan bij de onderstroming die ook deel van jou is.

Omdat ik naast mannen, ook veel vrouwen in mijn workshops, cursussen en opleiding heb, merk ik wel eens op dat die verbondenheid van het lijf, de emoties en al onze gedachten heel mooi door het Franse woordje "FEMME" wordt uitgedrukt: F(ysiek) EM(otio-neel) ME(ntaal). Het lijkt misschien zo simpel, zeker voor vrouwen, omdat wij elke dag weer met de cyclus van onze hormoonspiegel

worden geconfronteerd. Voor ons is elke dag anders en het voelt nooit hetzelfde. Integendeel, alles in ons leven stroomt en is altijd in beweging en verbindt zich telkens weer opnieuw.

Maar zelfs dan vergeet ik toch nog wel eens tot in welke diepe lagen van ons zijn die verbondenheid geworteld is. Zo sterk dat we misschien wel moeten zeggen dat het fysieke en het emotionele uit één stuk bestaan, net zoals het mentale net zo echt is als het lichamelijke. Bij de gedachten die we hebben, merken we toch ook een lichamelijke sensatie? Als we boos zijn, dan ziet toch iedereen dat aan ons? En omdat onze fysieke laag, onze emotionele laag en onze mentale laag ten diepste allemaal verbonden zijn, kunnen we ook zeggen:

Juist de fysieke training van je lichaam maakt het emotioneel en mentaal sterker en weerbaarder.

In een groep die ik trainde zat iemand die tijdens de les vertelde dat ze eerst dacht dat ze zich emotioneel sterker wilde voelen. Maar gaandeweg de week, toen ze thuis bezig was, maar ook tijdens de oefeningen in de les, ervoer ze dat haar lichaam gewoon heel erg vermoeid was. Ze merkte dat ze zich echt had uitgesloofd. Ze kwam dan ook tot de conclusie dat ze meer rust en ontspanning in haar lichaam wilde ervaren.

Want vergis je niet, het vermogen te ontspannen is een grote kracht. Je kunt dan naar een lagere versnelling zonder gelijk in slaap te vallen, wat je bijvoorbeeld wil als je nieuwe dingen wil gaan leren of de volgende stap wil zetten op de touwladders en traversen van het bestaan. Het betekent ook dat je lijf niet hoeft te verkrampen, wel dat het beter in balans is en dieper ontspannen samengaat met dieper vertrouwen. Dat gebeurde inderdaad. Ze had daarna het vertrouwen dat ze emotioneel sterker zou worden en dat gebeurde.

Gewoonlijk is mijn plan met al mijn cursisten dat ze de oefeningen gaan begrijpen en zich vooral realiseren dat ze goud in handen hebben voor de rest van hun leven! Dat ze inzien dat iedereen zich-

zelf veel beter kan helen dan ze van tevoren durfden denken. Dat ze actief aan alle niveaus waarop de genezing betrekking heeft, kunnen bijdragen simpelweg door goed te ademen en met eenvoudige oefeningen hun lichaam soepel en tegelijkertijd in vorm houden.

Ik vraag ook vaak aan mensen of ze hun verlangens willen delen. Wat is het waar je hart naar verlangt, of je ziel je toe roept? Ik benadruk altijd dat het juist goed is om te delen wat je wil. Je hoort jezelf uitspreken wat jij voor jezelf wil en zo krijgt het meer aandacht en energie. Bovendien beïnvloed je elkaar met je ideeën, wat een eerste stap is in elkaar verder helpen. Het is wel zo leuk om niet in je eentje alles uit te moeten zetten maar juist samen, met gebundelde krachten, vooruit te komen! En zo werkt door het uit te spreken het mentale weer in op het emotionele, je gevoel.

Waarom begin ik dan toch maar met dat lichaam om een verandering op alle drie niveaus in te zetten? Het lichaam is, volgens yoga, van de drie het makkelijkst aan te pakken en dat kan ik volmondig beamen; het mentale veld is het moeilijkst. Is ons hoofd niet het meest springerig van allemaal, het meest wendbaar, het makkelijkst van slag te brengen en het sterkst te beïnvloeden met minimale middelen? Tegelijkertijd zijn de gevolgen van je gedachten bijna nooit goed uit te leggen, omdat we ons er nauwelijks bewust van zijn. Soms verandert je gevoel, emotie en merk je later dat je iets anders hebt “opgezet” in je hoofd. Maar wat kwam nou het eerst? Komt een van de drie voor de anderen?

Dit zijn best interessante vragen en wellicht is er ook wel een doorwrocht antwoord op te geven, maar ik denk altijd maar dat we er net zo goed vanuit kunnen gaan dat ze alle drie even belangrijk zijn. Gewoon, omdat dat het makkelijkst is. Ik heb yoga, de ademcoachingopleiding en Neuro-linguïstisch programmeren (NLP) gedaan en allemaal hebben ze wel een theorie over hoe en wat. Maar maakt het echt uit? Ik denk altijd maar: zolang je je realiseert dat FEMME staat voor de innige verbondenheid van alle elementen waaruit wij bestaan, beseft dat ons fysieke lijf in oppervlakte en diepte verbonden is met onze emoties en onze gedachten als een groot

marionettenspel, dan hoef je maar met een onderdeel te beginnen en verandert de rest vanzelf mee.

Maar je zou ook het NLP-perspectief in kunnen nemen. Daarin zijn we meer bezig met het aanpassen van onze gedachten, maar vooral ook hoe we ons voelen. We komen hier nog uitgebreid op terug in het hoofdstuk over NLP, maar de moderne NLP van de 21ste eeuw is helemaal niet zoiets als positief denken, hoewel het wel de bedoeling is een meer open persoon te worden, die lichter in het leven staat. Het draait bij NLP altijd om de vraag hoe je iets doet of aanpakt. Hoe weet je dat je vrolijk bent? Misschien een gekke vraag en het kan best dat je nu geen idee van een antwoord hebt. Maar iedereen heeft zijn of haar eigen maniertje om erachter te komen of je vrolijk bent. Bijvoorbeeld doordat je vrolijke zinnen hoort in je hoofd. Maar op welke manier hoor jij die zinnen dan in je hoofd? Met wat voor stem, bijvoorbeeld een diepe stem, of een hese vrouwenstem, ontspannen, met scherp te erin, de stem van Donald Duck of de Dalai Lama?

Door die eigenschappen van het geluid en de klank te veranderen, beïnvloed je al de impact van je gedachten. Grappig hé! Probeer het maar eens! Met je gevoelens kunnen we dezelfde truc uithalen. Je gevoelens en emoties maken een zich herhalende beweging, of beter gezegd: maken loopings door je lijf en soms voelt het zelfs als een wolk van vlinders. En daarom voel je je zus of zo en niet anders! Maar je kunt ze dus ook ronddraaien, omkeren en een andere kant opsturen en hopla, dan krijg je een ander gevoel en kom je in een andere stemming en komt een heel ander deel van jou naar de voorgrond.

Maar wat je dan niet traint, is het lichaam zelf, zodat het steeds sterker kan worden en de wereld daardoor makkelijker wordt om mee te dealen. Ik mis de focus op het lichaam wel een beetje in de onoverzichtelijke wereld van de persoonlijke ontwikkeling.

Ons fysieke lichaam, ons emotionele wezen en ons denken zie ik altijd als een soort schillen om onze ware zelf of kern heen. Nou gaat

het me niet zozeer om een hele theorie over wat het ware zelf nou allemaal wil en kan, maar als beeld vind ik het heel helder en helpt het me uit te leggen hoe ik de mensen om mij heen ben gaan zien en waarom die schillen er zijn.

We waren een keer met het gezin op vakantie in Sardinië, werkelijk een fantastisch eiland en echt een aanrader. Een heel gevarieerd landschap met woeste bergen en veel groen. Maar het is daar ook best droog en dat heeft zijn uitwerking op de natuur. In feite is het een heel zwaar terrein voor planten en bomen om te groeien, omdat het in de zomer lange tijd niet regent. Hier, kun je stellen, is de natuur nog de baas en de hele omgeving ademde een authentieke sfeer.

Het kan er ook enorm waaien met al die zee eromheen en dat maakt het moeilijk overleven voor de flora en fauna. Op een dag maakten we een lange, romantische wandeling en keken onze ogen uit. En toen, midden in een droog en rotsachtig veld stond daar helemaal alleen een grote, ronde rots. Aan de randen hoger dan in het midden en daarin had zich, koppig en in weerwil van de elementen om haar heen, een vetplantje genesteld! Beschut door de bijna helemaal afgesleten randen van de rots had een beetje zand en een beetje zaad elkaar gevonden. Maar het had de bescherming van de rots eromheen nodig gehad om langzaam, maar zeker, te groeien tot een prachtig knalpaars plantje. Toen ik het zag, overviel me gelijk het gevoel dat het heel betekenisvol was.



Ik was verrukt met dit beeld. De rots was in het echt immens groot en hoog. Het plantje zat heel veilig verborgen in de kei. Het is precies wat ik wil overbrengen met Herleva Coaching.

Een beeld zegt vaak meer dan duizend woorden. Dit beeld, deze foto staat voor mij centraal in mijn coaching en training. Ik zie de rots als de pantsering, de verdediging die wij mensen aanwenden om te overleven. De pantsering is soms net een fort waar je geen toegang toe kunt krijgen. En als de verdediging dan nog niet sterk genoeg is, wordt er een hogere muur gebouwd. De pantsering is vaak fysiek voelbaar in je lichaam, denk maar aan je nek, je middenrif of je onderrug. Als je stress hebt dan geven dat soort plekken in je lichaam vaak al aan dat het hommeles is.

Toch zit daar in het midden dat mooie, hartverwarmende plantje dat barst van de levenssappen. Dat warme hart dat altijd maar door blijft kloppen. Dat heel sterk is en de zwaarste stormen overleeft. Dat hart dat gekwetst kan worden en pijn moet leren verdragen. Maar dat bovenal lief kan hebben! Liefhebben is toch de basis van ons bestaan. Maar vaak willen we dat een ander ons liefheeft en dit zorgt ervoor dat je afhankelijk wordt en buiten je zelf blijft zoeken naar een oplossing voor je gemis. Mijn liefste wens is dan ook dat iedereen weer contact maakt met dat warme hart in zichzelf. Zodat je de liefde in je voelt leven en zo kunt ervaren dat die pantsering niet meer nodig is.

Laat je ademhaling hierbij je gids en je belangrijkste middel zijn.

Het onbewustzijn slaat oude onderdrukte emoties op. Deze energie gaat zich vastzetten in ons lichaam, waardoor we niet meer volledig vrij kunnen doorademen. Ga maar eens na hoe je ademhaling verandert als je boos, verdrietig of bang bent: je zult merken dat spanningen in je lichaam een ontspannen, krachtige ademhaling in de weg staan. De verbonden-ademhaling opent je totale ademhalings-systeem en corrigeert oude, ineffectieve manieren van ademen. Je kunt dit het beste aanleren onder begeleiding van een ademcoach.

Maar je kunt thuis beginnen met onderstaande oefening.

Oefening: Verbonden-ademhaling

Ga lekker zitten of liggen en ontspan je lichaam helemaal. Neem er de tijd voor. Scan je lichaam vanaf je voeten tot je kruin en laat elk stukje zo diep mogelijk ontspannen. Wanneer je helemaal ontspannen bent, ga je terug naar een moment dat je je niet zo happy voelde. Zie, hoor en voel hoe het was, alsof je daar weer bent. Waar heb je last van? Wat zit je in de weg? Waar baal je van?

Waar zit op dit moment jouw grootste knelpunt? Is dat meer op fysiek, emotioneel of mentaal niveau? Is het lichamelijk ongemak? Fysieke pijn, vermoeidheid enz.? Of zijn het je gedachten die je hoort en die allerlei nare scenario's oproepen? Of zitten er emoties in de weg? Krop je iets op? Misschien angst, verdriet of woede?

Schrijf nu voor jezelf op: Ik heb last van het niveau. Wanneer je dat duidelijk hebt voor jezelf, ga je aan de slag met de verbonden-ademhaling. Je ademhaling kun je onderverdelen in drie gebieden: lage buik, middenrif en een borstademhaling. Voor deze ademhalingstechniek gaan we aan de slag met je lage buik. Dat is het gebied tussen je schaambeentjes en je navel en het is de bedoeling dat dit gebied bij de inademing omhoog komt. Voor nu is dat voldoende om te weten, alle andere belangrijke wetenswaardigheden over de ademhaling vind je in hoofdstuk vier.

Verbonden-ademhaling.

Stap 1

Ga lekker liggen en ontspan jezelf. Zet de wekker op 5 minuten. Je legt je handen op je lage buik.

Stap 2

Je opent je mond wagenwijd en ademt in en uit via je mond. Dit, omdat je dan sneller contact hebt met je lichaam. Zo krijg je snel en veel zuurstof binnen. Dit doe je alleen tijdens een ademsessie! Normaal adem je door je neus.

Stap 3

Nu ga je langer in dan uitademen. Inademen staat voor het goede van het leven tot je nemen. Uitademen staat voor loslaten wat je niet langer nodig hebt. Uitademen doe je zo ontspannen mogelijk. Geen extra kracht erbij gebruiken. Enkel je adem loslaten.

Stap 4

Vul bij de inademing je longen helemaal met lucht. Zorg dat je zo veel inademt dat je lage buik omhoog komt. Dat check je doordat je handen, die op je buik liggen, omhoog gaan.

Stap 5

Haal vervolgens de pauzes weg tussen de in- en uitademing en tussen de uit- en de inademing. Je ademt nu een verbonden-ademhaling, dus je bent continu bezig met ademen.

Stap 6

Nu kun je tintelingen en lichtheid in je hoofd voelen. Dat is prima en komt omdat je meer zuurstof dan normaal binnenkrijgt.

Realiseer je dat je je celgeheugen aan het opschonen bent, je ontgift zowel fysiek, emotioneel en mentaal. Oude emoties kun je voelen net als angstige gedachtes. De kracht zit erin dat jij rustig door blijft ademen.

Voel wat je voelt en adem door.

Stap 7

Na vijf minuten stop je met het actieve ademen. Voel hoe ontspannen je lichaam is geworden en geniet nog even na.

Koudetraining

Met recht kan ik mijzelf koudecoach noemen. Nou heb ik al heel veel vreemde gezichten gekregen als ik hier met mensen over begon. En om eerlijk te zijn, ik heb nog steeds koude tenen (maar niet zo erg meer als vroeger..) en mijn vingers zijn nog steeds helemaal wit-rood gespikkeld als ik in de winter uit het buitenwater kom. Echter, niet gehinderd door de Ziekte van Raynaud, doe ik het wel allemaal! Ik noem het ook liever het Fenomeen van Raynaud. Mijn vingers zijn zeer snel “dood,” net als mijn tenen. Het ziet er voor een buitenstaander eng uit, maar ik weet niet beter omdat ik het al sinds mijn jeugd heb. Witte en roodblauwige handen en bijna geen gevoel meer als het buiten koud is. Ik heb het in een best extreme vorm en de reumatoloog raadt mij dan ook warmte aan. Dat helpt niet, maar hij weet niets beters.

Op de allereerste Wim Hof Methode workshop, die ik organiseerde, was ik nota bene zelf verkouden. “Nou,” dacht ik aan de vooravond van die dag. Het was december en ik snifte en snotterde: “Lekker congruent Heleen, lekker geloofwaardig, dat kou in feite juist gezond is!” Ik voelde me kwetsbaar, maar ik heb wel doorgezet en hoewel er bij elke workshop wel een paar deelnemers zijn die van tevoren zeggen: “Ik ga dat bad of meer niet in,” uiteindelijk gaat bijna altijd iedereen erin en doorgaans langer dan ze van tevoren durfden te denken. Allemaal persoonlijke overwinningen en dat zijn de overwinningen die tellen in het leven.

Ik voelde me dus wel wat onzeker, maar ik had ook geleerd dat wanneer je de emotie gewoon durft te voelen en er ja tegen zegt, door-leeft en door-ademt, dan bouw je minder spanning in je lijf op, je creëert meer fysieke ademruimte en kunt meestal opgelucht weer rustig ademhalen: “Aah.. Het is voorbij.”

Voila, meer ademruimte, meer ruimte om jezelf te zijn!

Want waar gaat het hier eigenlijk om? Wat is de doorbraak die ik elke Wim Hof methode workshop weer zie? De overwinning op je

geest! Dat je van tevoren denkt: “Dat kan ik niet!” of “Dat zie ik mij zelf niet doen..”

Dat vind ik zo gaaf aan dit fysieke werk. Je kracht van je lichaam kan je verbazen en dat is misschien wel het meest verbazingwekkende van alles. Heel vaak is het echt wel flink doorzetten en dan kun je zeggen dat je met je denken “duwt.” Soms moet je je lijf echt wel even een beetje op weg helpen. Maar dat moet dan, omdat het nog niet goed zit in je hoofd.

Maar laat ik bij het begin beginnen. Want nog niet zo lang geleden was de kou voor mij ook de grote vijand die het voor de meeste mensen is. Nu ben ik van nature nogal enthousiast en pak ik gemakkelijk nieuwe dingen aan. Ik had mij opgegeven voor een IJskoude training in Zweden. Met maar 7 deelnemers, eind 2011 waren nog maar weinig mensen in de ban van deze training van Wim Hof. De meeste mensen verklaarden mij voor gek. En misschien ben ik dat ook wel een beetje.

Ik wist zelf ook niet zo goed wat ik daar ging doen, maar het zou iets worden met ademen, kou en mindset. Mijn onbewustzijn had ervoor gezorgd dat ik daar was, maar als ik er bewust over na ging denken, had ik eigenlijk geen idee. Ik had een hekel aan kou. Brrr. Ik wilde in eerste instantie ook de ademtechniek leren en meer weten over de mindset. Dat trok me enorm. De kou niet, die wekte alleen maar weerstand op. En het is erg koud zo midden in de winter in Zweden.

Op de allereerste dag moesten we van Wim Hof al een meertje in, waar een wak was uitgezaagd. Ik vond het een bizar idee. Het vroor en ik was net een ijsklontje, zo stervenskoud, en nadat ik in mijn badpak en op blote voeten een paar meter door het mos gestruind was, had ik het niet meer. Het was al steenkoud met kleren aan, laat staan in deze outfit! Enfin. De eerste ging er in en de tweede, maar ik kreeg het niet voor elkaar. Ik rende er even in, maar liep er nog harder weer uit!

En Wim deed helemaal niks. Liet hij het ons zelf uitzoeken? Was het onderdeel van de training? Wat was eigenlijk de bedoeling van de

week? De volgende dag ging het al niet beter. En terwijl mijn medecursisten al goed en wel in hun training groeiden, zat ik maar aan de kant. En zij lagen al langer en langer in het water.

Na drie dagen was ik ten einde raad. Ik wist helemaal niet meer wat te doen. Ik zag het mezelf gewoon niet doen. Ik zag mezelf vanaf de kant over het ijs naar het wak lopen en dan kwam ik gewoon niet verder in mijn hoofd. Ik zag het niet voor me om in mijn badpak dat water in te gaan en daar te blijven, zoals de anderen ogenschijnlijk zo makkelijk deden, terwijl de wind snoeihard gierde. Ik voelde alleen maar overal kou, die verschrikkelijke vrieskou.

De kou riep bij mij in Zweden niets anders dan pijn op. De kou deed mij ook echt pijn en ik heb daar meerdere malen aan de waterkant staan huilen. Ik wil en wilde geen pijn meer voelen. En nee, ik heb nooit zulke erge pijnen gehad en ik heb geen idee waarom ik er zo bang voor ben. Het maakt, denk ik, ook niet uit als ik het wel zou weten. Misschien zit het in mijn cellen opgeslagen. Misschien is het iets erfelijks. Mijn ouders hebben de oorlog meegemaakt, mijn vader heeft drie jaar gediend in Indonesië, dat zal ook niet makkelijk zijn geweest. Beelden van martelingen vind ik echt gruwelijk, zelfs al weet ik dat het is gespeeld. Ik zie regelmatig oude beelden voorbij flitsen, die zo van vorige levens lijken te komen, als je het zo wilt noemen. Maar hoe het ook komt, ik kan gewoon niet kijken naar iemand die zijn hoofd in een bak met water geduwd krijgt, echt afschuwelijk vind ik dat.

Maar angst is ook gewoon energie die door het lichaam stroomt en hoort ook bij het leven. Panta Rhei, zo wordt dat wel genoemd, dat alles in beweging is en verder doorstroomt, maar toen dus nog niet bij mij. Toen ik dit tegen Wim zei, antwoordde hij heel droogjes: “Maar je hoeft er ook geen minuten in te blijven! Je moet het gewoon goed voor je zien!”

Oké. Heb ik daar wat aan? Maar vervolgens dacht ik: “Dus... wat zie ik nou eigenlijk voor me!” En dan bedoel ik de beelden die je vagelijk bewust in je hoofd hebt, terwijl ik zo bibberend en rillend buiten

aan de rand van het wak stond. En ik moest eigenlijk wel lachen, want wat zag ik voor me? Dat ik gewoon aan de kant stond.. en niet in dat water ging! Als mijn onbewuste dat zo ziet, nou dan begrijp ik wel dat ik er niet in ging. En toen voegde Wim eraan toe: "En je moet het voelen."

En je moet het ook nog voelen?!

En toen voelde ik dat ik me terugtrok en dat mijn adem ook stokte. Maar het eerste dat Wim had gezegd, dat begreep ik wel. Dat kende ik van NLP: dat negatieve plaatje "zwart wit terug spoelen", dan een grote feel good movie van mezelf maken waarin ik mij voorstel dat ik rustig en kalm naar het water loop, mijn adem rustig en kalm is, ik erin ga, vijf slagen maak, weer terug en eruit ga. Dat laat ik een paar keer door mijn hoofd spelen. Het voor mij zien en voelen dat het echt mogelijk en oké is.

En toen ging ik. Ik stond aan de kant en ik deed wat ik me net had ingebeeld. En ik bleef rustig en kalm, terwijl ik mijn aandacht richtte op wat ik voelde, wat ik voelde in mijn lijf, wat ik voelde in mijn voeten. Ik stapte het water in, liep door, liet mij voorover vallen, maakte mijn vijf slagen, draaide om... En toen was ik er doorheen. Helemaal uit mijn dak natuurlijk. Dit was zo'n ongelooflijke persoonlijke overwinning!



Want wat gebeurde er eerst de hele tijd? Die kou die roept allemaal negatieve gedachtes op en die maken (rot)gevoelens los en die genereren op hun beurt weer allemaal vervelende gedachtes en ga zo maar door. Daar kom je dus nooit uit.

En dan ga met je aandacht naar wat je wel voor je wilt zien en vervolgens ga je voelen. En ja, blijf bij je gevoel en laat alle gedachtes lopen, laat ze gaan. Want al die gedachtes, die je vaak zo serieus neemt, zijn bijna altijd allemaal flauwekul. Maar we laten ons er wel door leiden! Door met mijn aandacht bij mijn voeten te blijven, maakten alle vervelende verhalen in mijn hoofd geen kans meer. De focus op mijn voeten leidde me af van dat oeverloze gezwets! Mensen vragen mij telkens weer waarom ik in godsnaam in die kou geloof. Immers, welke Nederlander gaat er nou voor z'n lol naar het noorden? Behalve misschien een paar zonderlinge huskygekken en dan nog flink ingepakt ook natuurlijk! Want zeg nou zelf, als ons kind geen das om heeft, zijn we toch al bang voor een koudje? Hebben we elkaar niet aangeleerd dat kou gevaarlijk en ziekmakend is? Maar na het huilen bij het meer op die bewuste derde dag, realiseerde ik mij dat ik dat niet meer wilde: angst voelen voor de kou en angst voor pijn. Er gebeurde immers niets ergs, het was alleen maar oncomfortabel, het zat alleen maar in mijn hoofd, in mijn verbeelding, en ik wilde zo graag leren om beter met de koude om te gaan. De koude heeft mij vertrouwen in mijzelf en heel veel kracht gegeven, die ik op alle niveaus, fysiek, mentaal en emotioneel, ervaar.

Wat ik heb geleerd is dat de ademhaling verbonden is met je immuunsysteem. Dat het echt mogelijk is om jezelf te beïnvloeden, iets waar gedegen onderzoek op de Radboud Universiteit in Nijmegen op lijkt te wijzen. In april 2014 is een artikel gepubliceerd waaruit blijkt dat het mogelijk lijkt om met training en concentratie de werking van je immuunsysteem te verbeteren. Nou sluit de kou daar zo mooi op aan, omdat het je hele bloedsomloop beïnvloedt en je daardoor vitaler wordt. Dus de kou is niet alleen goed tegen eczeem en andere huidproblemen, het dwingt je ook om op een gezondere wijze adem te halen en daardoor een betere balans tussen zuurstof en koolzuur te creëren.

Door van buitenaf de koude te voelen beïnvloed je je haarvaten die net onder de huid liggen. Op hun beurt beïnvloeden de haarvaten de aderen en zo kom je uiteindelijk bij je hart terecht, je totale cardiovasculaire systeem. De kleppen in je aderen gaan door de kou even dicht en direct weer open. Je traint ze en daardoor gaat het hele systeem beter werken. Je volledige lichaam begint in actie en beweging te komen. Met steeds meer vermogen gaat je lichaam aan het werk om je weer warm te maken en zo heb je de kracht van buiten naar binnen gebracht: van de kou buiten je naar meer warmte binnenin je.

En zelfs dat is niet het enige! Door de kou als een uitdaging aan te gaan en erin te ontspannen, train je ook je concentratie oftewel, je mindset. En dat is precies wat ik ook zo mooi vind, dit hele pakket dat als een prachtige puzzel in elkaar zit. Want goed ademen verandert al van alles in je en elke ademtechniek heeft weer een iets ander effect. In de kou, echter, heb je de neiging minder diep te ademen en dus heb je je aandacht nodig en moet je je concentreren op de juiste techniek zodat je je warmte behoudt. Alles is met elkaar verbonden.

Een van mijn cursisten is toen het koud genoeg was, met haar blote voeten in de sneeuw gaan lopen. Haar kinderen vonden dat een beetje raar, maar gingen het ook uitproberen. Wat een plezier hadden ze, want het was eigenlijk zo koud nog niet en het voelde goed! Een andere cursist vertelde over haar zoon die jeuk had aan zijn arm, het leek een soort eczeem en ik raadde haar aan elke dag twee keer met koud water te gaan spoelen. Tot zijn eigen verbazing had de zoon na enige tijd bijna geen jeuk meer. De huid herstelt nu versneld onder invloed van de prikkel van de kou. Je huid wordt zachter, de poriën gaan beter sluiten. Ik hoor ook vaak dat mensen nu wél in het dompelbad gaan in de sauna. En dat ze het heerlijk vinden.

Ik realiseerde mij in Zweden dat angst ook maar energie is die door wil stromen en niet meer vast wil blijven zitten. Wanneer je een emotie voelt, neem het waar en adem dóór. Adem door, want zo laat je de energie stromen, je laat je er niet door afleiden en zet de

emoties ook niet ergens fysiek vast en maakt dus ook geen brein-verbindingen die onprettige gevoelens opleveren. Adem door en de energie stroomt weer, zo voed je je brein op dat het veilig en vooral oké is om een emotie te voelen, terwijl de angst verdwijnt.

Doorademen als je een emotie, een naar gevoel of zelfs pijn voelt. Dat helpt en het is zo simpel. Net als bij de Belastingdienst, makkelijker kunnen we het niet maken. Maar het doen, daar hapert het vaak.

Je gedachten hebben invloed op je lichaam en wanneer het weer 'es niet lukt met wat je wil, ga dan juist experimenteren met je gedachten. Neem ze waar, maar probeer een andere wending aan je gedrag te geven. Of hoor je gedachten en ga daarna gewoon doen wat je oorspronkelijk wilde doen. Zet ze zachter, zodat het onhoorbaar wordt. Bij een van mijn avondgroepen zijn we naar buiten gegaan om in de sneeuw te lopen. Voor dat moment vonden ze het heel wat, dat ze dat gingen doen. Ze voelden allemaal een vage angst opdoemen, allemaal, en die angst mocht er zijn, maar ze werden er niet meer door (af)geleid. Voel wat je voelt en adem door.... Ik heb ze gezegd het voor zich te zien dat ze rustig en kalm naar buiten zouden gaan en ontspannen door de sneeuw zouden gaan lopen.

Mieke, een cliënt van me, bleef maar moeite houden met haar adem oefening. Ik ben goed gaan kijken naar wat ze deed. Ze wilde heel graag en deed ontzettend haar best. Dan ging ze over grenzen heen, waar ze vervolgens weer last van had. Dat patroon wilde ze graag doorbreken. Ze ademde niet optimaal in en uit. Ik ben naast haar gaan zitten, legde mijn handen op haar buik en bij haar borstbeen en heb rustig een ander tempo aangegeven. Door meer de tijd te nemen om goed in te ademen, die adem goed binnen te laten komen en daarna rustig weer uit te ademen, kreeg ze meer zuurstof. Ik zag de kleur van haar gezicht dieper worden en ze zakte heel makkelijk in een milde trance. Daarna kon ze het veel langer, maar was ze vooral ongelooflijk blij.

Ze voelde ineens dat dit haar zou helpen. Na jaren van fysiotherapie en andere ideeën, voelde ze nu dat goed ademen haar energie

geeft. De adem is leven. Ik kan daar ontroerd door raken, ik weet ook niet waarom. Maar ik voel gewoon tranen als iemand dit voor zichzelf ontdekt. Wellicht omdat ik zelf weet hoe moeilijk het soms kan zijn? Telkens weer word ik ontroerd door de kracht, de schoonheid en mogelijkheden van het leven zelf. Het is zo bijzonder, het leven. En het is de adem die maakt dat een wezen leeft. Een levend wezen. Zonder adem ben je dood.

Ik ben altijd een enorme koukleum geweest en ging zelfs niet mee op wintersport met mijn man en kinderen omdat ik het zo koud had. Nu is dat toch heel anders. Ik heb geleerd om mij beter te ontspannen als ik afkoel. Mijn geest en lichaam heb getraind om er anders mee om te gaan, ondanks mijn “fenomeen van Raynaud vingers!”

Na al deze bladzijden vol mooie verhalen over de kou die goed is, begrijp je vast waar ik nu naar toe wil? Inderdaad, jou adviseren te beginnen met koude training. Begin rustig aan en zie het als een training om weer eens uit je comfortzone te stappen, mocht je dat een tijd al niet gedaan hebben. En je zult merken dat het makkelijker en aangener is dan je dacht.

Om je op weg te helpen mijn Gouden Tips voor Zwemmen en Afdouchen!

Tip 1. *Ontspan je lichaam wanneer je er (nu) aan denkt om contact te maken met het koude water. Dat water kan zijn: de douche, het dompelbad in de sauna, of zwemwater.*

Het schijnt dat je lichaam zich bij de gedachte aan kou al aanspant. Op onbewust niveau geeft dit een oncomfortabel gevoel. Tegelijkertijd veroorzaakt je, door de spierspanning in je lichaam, dat je bloed minder goed kan stromen waardoor je ook kouder wordt. Adem in.. en weer uit..

Tip 2. *Zie voor je (visualiseer) wat je gaat doen in het koude water.* Zelf heb ik hier veel baat bij. Door de beelden vooraf te creëren gaat het onbewuste je helpen wanneer je er echt voor staat. Visualiseer

dat je rustig en kalm, met een heel ontspannen ademhaling, het water in loopt. Zie ook voor je dat je je ontspannen voelt.

Tip 3. *Concentreer je op jezelf! Laat je niet afleiden, blijf bij jezelf.*

Wanneer je contact maakt met het koude water, voel dan wat je voelt en laat alle gedachten erover los! Durf met je aandacht in je lichaam te zijn, voel wat er is. Simpel en super effectief. Je gedachten zijn niet je gevoel. Ik heb het als wonderlijk ervaren dat op het moment dat ik mijn gedachten geen aandacht meer gaf, ik gewoon door kon lopen terwijl ik de kou ten volle ervoer.

Tip 4. *Wanneer de kou je ademhaling op hol laat slaan, hou dan je adem vast!*

Dit helpt je om je ademhaling snel weer onder controle te krijgen. Dan adem je in, houd de adem vast voor een ogenblik en adem uit en houd weer de adem vast. Jij hebt de controle over jezelf.

Tip 5. *Zorg dat je lekker warm bent voordat je in contact komt met de kou.*

Als je in het buitenwater zwemt, ga dan eerst even rennen zodat je goed warm bent en je bloeddoorstroming optimaal is. Bij de sauna ben je ook goed warm en na een warme douche ook. Naast dat het beter is voor je lichaam als je eerst goed warm bent, is het ook prettiger en makkelijker.

Met deze vijf tips gaat het je zeker lukken!

Concentratie

Als je een oefening met aandacht doet, doe je 'em eigenlijk al twee keer.

Ik weet dat mijn vader op sterven lag en amper meer leefde, maar toch was hij er nog. Hij lag er heel stil bij, totaal uitgemergeld. Door dat hij niet meer kon eten deed hij bijna niet meer en omdat hij was gestopt met drinken was het nog maar een kwestie van tijd. Hij was al in een coma toen ik bij hem kwam, amper een ademdeug en toch leefde hij nog. Dat kon je voelen. De volgende dag was hij overleden en was zijn ziel, of hetgeen dat maakte wie hij was, er niet meer. De ademhaling had hem achtergelaten en zijn wezen ook leek het. Ik heb verwonderd zitten kijken, heel mooi vind ik het. Het wonder van de dood.

De adem is leven, maar wat voor leven willen we, wil ik, wil jij? Wil je een leven wat je zelf kiest? Of laat je het allemaal op je af komen? Handel je vooral in reactie op, waarbij je steeds maar weer alle brokstukken van het leven probeert op te vangen of op te lossen? Of kies je voor een meer proactief leven? Maar wat als strubbelingen je tegenhouden? Blokkades en obstakels komen vanzelf op je pad, zowel in de echte wereld als in je hoofd of in je lichaam.

Wat doe je ermee? En kun je er iets aan doen, iets aan veranderen? Ik geloof van wel, maar ook niet dat het leven 100% maakbaar is. Wel ben ik ervan overtuigd geraakt dat er 100% meer mogelijkheden zijn dan je nu kunt bedenken. Maar we zijn niet volledig in controle. En dat is oké. Want de mogelijkheden die JIJ krijgt, zijn voor jou bedoeld. Pak je kansen en durf steeds meer mogelijkheden te zien, te horen, te voelen en waar te nemen.

Stel jezelf open en merk ze op, die voor jou ongekende mogelijkheden. De adem is je energiebron daarin. Laat frisse energie stromen naar de gebieden in jou die dat nodig hebben. Ben je fysiek beperkt? Ga goed ademen en breng jezelf met je mentale kracht, wat ook een vorm van energie is, naar die plek toe en zie, hoor en voel

hoe jij daar leven aan toevoegt en dus ook verandering. Het leven verandert continu. Is altijd in beweging, gaat altijd weer door. Je cellen vernieuwen zich de hele tijd. Maak gebruik van die mogelijkheid. Voed je cellen en help ze. Je helpt zo door je mentale kracht, zo je wil, je denken, te sturen.

Concentratie is daarbij de sleutel die alle deuren opent. Succesvolle mensen kunnen zich geweldig concentreren. Dat kun jij ook. Vergelijk hun concentratievermogen met dat van jezelf en besluit simpelweg dat je aan de slag wil gaan om het te verbeteren. Ik ben jaren geleden begonnen met 2 keer per dag 2 minuten mediteren. Ik wist dat als ik in mijn ontwikkeling vorderingen wilde maken, echte sprongen vooruit, ik zou moeten leren mediteren.

Maar mijn weerstand was enorm, ik had geen zin om dat elke dag te doen. Een heel goede vriend van mij leerde mij 2 keer 2 minuten te gaan zitten. op mijn meditatiekussen. Dat heb ik gedaan, regelmatig ging dat makkelijk, maar ook heel wat keren heb ik balend, of briesend van woede op mijn kussen gezeten. Waarom, omdat ik geen zin had, gewoon daarom. Nergens om dus. Mijn gedachten gaven me allemaal redenen om te stoppen. Totdat er geleidelijk aan rust in mij voer en ik steeds langer kon zitten. En ik ernaar ging verlangen, heerlijk alleen maar zitten. Een mantra als Ohm in mijn hoofd, of andere mantra's of alleen de adem observeren, alle gedachten laten gaan en tot innerlijke rust komen.

Concentratie is een onmisbare pijler voor een fitter en een energieke leven.

Want fysieke oefeningen worden iets heel anders als je er met je aandacht bij bent. Je gaat naar je gevoel en weg van je gedachten en je hersenspinsels. Als ik mijn cursisten in de paardenstand laat staan en de verzuring begint toe te slaan, dan is het gegarandeerd afhaken als je niet de juiste mindset hebt. Maar andersom ook: als je je concentreert op een oefening wordt het intensiever en intenser en heeft het veel meer effect. Je voelt er meer van, maar op een manier waardoor je er meer aan hebt. Concentratie betekent

zo veel dingen, maar in eerste instantie is het focus. En waar focus je dan op?

Toen ik in Zweden het ijskoude water in liep, ging ik mij concentreren op mijn voeten. Misschien klinkt dat gek, want juist die voeten waren zo koud, zou je zeggen. Maar het concentreren op mijn voeten bracht mij dichterbij mijn gevoel en weg van mijn gedachten. Het bleek dat die gedachten tussen mij en mijn doel stonden!

Dat blijft toch zo'n ontzettend leerzame ervaring. Dat je denkt, ja ervan overtuigd bent dat je weet wat jou weerhoudt van de dingen die jij wilt. En dat dat alleen maar gedachten blijken te zijn! Soms is het ook een vreemde teleurstelling, als je erachter komt dat wat jou jaren tegenhield, alleen maar een gedachte blijkt te zijn. Toch? Toch denk ik dat we vaker om onze gedachten moeten leren lachen. Dat we onszelf liefdevol kunnen relativeren.

In mijn workshops en trainingen laat ik mensen zeven minuten in een paardenstand staan. Voor veel mensen een hartstikke pittige uitdaging en ze hebben hun hele hebben en hun houden nodig om het vol te houden. Maar het zinken in je lichaam en de focus verleggen naar je lijf en weg van je gedachten, dat is op zichzelf al winst en opnieuw een kleine, maar niet te onderschatten overwinning. Want iedere fysieke uitdaging is ook een geestelijke uitdaging en dat is precies de reden om het te doen. Want als je voelt hoe sterk je in wezen bent, dan ben je alweer een stap verder.

En als je mentaal weerbaarder bent, dan durf je ook meer te voelen. En als je meer toelaat qua gevoel, dan sta je ook steviger in je schoenen. Dat klinkt misschien tegenstrijdig, maar dat is nou precies de ervaring die ik voor mijn cursisten probeer te realiseren. En natuurlijk voor mijzelf. Want voelen is begrijpen en denken dat je het weet blijft onvoldoende. En telkens als ik hiermee bezig ben, merk ik opnieuw dat de mooiste vorm van leren het lesgeven zelf is en merk ik dat dit inzicht zich steeds meer blijft verdiepen.

Weerstand of verzet vanuit het ego

Verzet kun je tegenkomen bij allerlei activiteiten in je leven. Verzet om te werken, te sporten, een boek erbij te pakken, met eten, of te praten, ga zo maar door. Vroeger verzette ik mij zelfs tegen het strijken, terwijl dat nu mijn favoriete huishoud klusje is. Allerlei subtiele vormen van verzet kom je bijna altijd tegen wanneer je uit je comfortzone komt. Die comfortzone is per persoon iets totaal anders.

Mijn zoon was een tijd bezig met zijn typediploma en dat leverde flink wat weerstand op om zijn lesjes te maken. Het kostte hem meestal heel veel moeite om er zelfs maar mee te beginnen. Hij kon totaal gefrustreerd achter de pc zitten, zelfs wanneer hij nog maar drie zinnnetjes moest doen! Hij wilde dan echt niet meer, maar het moest toch af.

Zijn verzet tegen de oefening was enorm en zijn concentratievermogen ver te zoeken. Zijn denken, ego, had goede trucjes bedacht om hem te laten stoppen. Als ouder heb ik samen met mijn man een beloning bedacht wanneer hij het snel af zou maken. We wilden hem stimuleren om zich beter te concentreren. Dat was een groot succes. Ongelooflijk, wat David ineens een tempo kon maken! En hij bewees aan ons en aan zichzelf hoeveel mentale energie hij kon aanwenden.

Uiteindelijk was hij supertrots op zichzelf toen hij zijn typediploma kreeg. Zijn verzet om te oefenen verdween op het moment dat hij zich de beloning voor kon stellen. Dat gegeven gebruik ik nog regelmatig bij hem.

Wanneer je weerstand of verzet voelt om dóór te gaan ben je je denkspieren aan het 'trainen'. Iedere keer wanneer je weer teruggaat met je aandacht naar waar jij je focus wilde hebben is een stukje training. Vergelijk het met sporten. Bij sport is het zo dat wanneer je je spier net iets meer gebruikt dan comfortabel is, de spier gaat groeien.

Zo ook met je denkspier. Begin met trainen ervan en je denkspier, concentratie, zal sterker worden. Vergelijk jezelf nooit met wat anderen bereiken, kijk alleen naar jezelf. Geen mens is hetzelfde. Ieder mens heeft zijn eigen uitdagingen en dat is perfect. Het leuke is dat je daardoor je leven lang bezig zult zijn omdat je je altijd weer verder kunt ontwikkelen.

Om je concentratievermogen te versterken, wil ik je op het hart drukken om je 'wil' te trainen.

De grondlegger van de antroposofie, Rudolf Steiner, deed dat aan de hand van zogenaamde 'wilsoefeningen'.

In het jaar 2013 heb ik bedacht om als wilsoefening 250 dagen lang ergens op een willekeurige plek de yoga kopstand te doen. En ik liet er een foto van maken.

Overal waar ik kwam ging ik even op mijn 'kop' staan en had ik weer een foto. Ik deed er niet meer dan 1 per dag. Ik had het verzonnen in februari en bedacht dat ik op oudejaarsavond de laatste deed. Ruim tien maanden de tijd nam ik ervoor.

Om eerlijk te zijn was de lol er na een stuk of veertig kopstanden wel af. Ik had 'het' overal gedaan, in de supermarkt, bij de viskraam, op het schoolplein van mijn kinderen, in de stad, op visite, vakantie, overal.

Na 100 stuks had ik spijt als haren op mijn hoofd dat ik het niet bij 10 had gelaten, maar zonodig 250 moest kiezen. Ik had nog een eind te gaan. Maar ik wist ook wat het op zou leveren, omdat ik mijn wil aan het trainen was. Met een goed gevoel heb ik het afgemaakt, toegewijd en trouw.

Het had geen praktisch nut, alhoewel de foto's achteraf wel leuk zijn. Maar daar ging het niet om. De Steiner wilsoefening doe je om je Wil te trainen, je doorzettingsvermogen. Zodat als het er wel toe doet, je door kunt zetten en voorbij gaat aan je gedachten die met allerlei verrassend goede redenen komen om er mee te stoppen. Mensen die veel doorzettingsvermogen hebben, zeggen wel eens tegen mij dat ze al erg doorzetten en juist hun grens moeten bewaken om niet door te gaan.

Maar je doet die wilsoefening juist zodat je doorzet om eerder te

stoppen! Dat je niet het kaas van je brood laat eten, of voor iedereen klaar staat en dat eigenlijk niet meer wil. Je doet het dus om jezelf te versterken, van binnenuit. Zo zeggen ze ook wel eens dat het loopje naar je meditatiekussen, al de meditatie is.

Maar let op! Nog steeds kan het zo lopen dat jij dit wel leest en toch geen zin krijgt om te starten. Oude sabotagemechanismen komen boven en die produceren vaak hele slimme gedachten en gevoelens om je concentratievermogen maar te laten zoals het is. Zodat je toch weer nalaat een begin te maken met het trainen van je wil.

Zeven redenen, die je vaak tegenkomt als je weerstand c.q. verzet voelt wanneer je een wilsoefening gaat doen.

- 1 Ik heb geen tijd. Geen tijd hebben is een veel gehoorde klacht. We leven in een drukke wereld waarin van alles van je gevraagd wordt. Onderzoek of je je tijd echt aan datgene wilt besteden wat je hebt bedacht. Wil je echt beginnen? Kijk welk tijdstip voor jou het beste is. De ochtend, de avond of misschien past de middag je veel beter. Super als je wilt starten en beseft dat je het jezelf mag gunnen. Tijd nemen voor jezelf is jezelf iets gunnen.
- 2 Ik kan het niet. Het lukt me niet. Oeps, allerlei overtuigende gedachten die in de weg zitten. Stel je voor dat je een volumeknop hebt en het geluid in je hoofd zachter draait. Steeds zachter, net zolang tot het stil is in je hoofd. Uit onderzoek is gebleken dat het vrouwelijk brein veel meer gedachten genereert dan het mannenbrein. Voor een man is het daardoor wellicht makkelijker te focussen. Dat hielp in de oertijd met hun primaire taken, zoals het jagen op dieren. Vrouwen zijn juist gespecialiseerd in het oppikken van allerlei signalen van de mensen en kinderen om hen heen, waar ze dan automatisch iets mee (denken te) moeten. Maar bedenk je, ook als jij een vrouw bent en dit leest, je kunt je concentreren. Ondanks al je gedachten begin je gewoon je gedachten steeds zachter te zetten zodat het helemaal stil wordt. Je komt er vanzelf achter wat dat met je doet.
- 3 Ik ben te moe. Wanneer je vermoeid bent is het lastiger om je te concentreren. En dat is wel nodig. Wat je dan kunt doen is

gewoon heerlijk ontspannen zitten. Ook prima, wees maar wat milder voor jezelf. Uiteraard kun je deze tijd voor jezelf ook een hogere prioriteit toekennen en starten wanneer je nog fris bent. Kijk maar naar je planning en bedenk dat deze oefening je juist gaat helpen om je fitter te voelen.

- 4 Ik merk geen verschil. Laat de verwachting die je hebt varen. Dan word je ook niet teleurgesteld. En open je jezelf voor onvoorziene mogelijkheden. Gun jezelf de tijd om rustig aan in een relaxed tempo het verschil uit te vinden.
- 5 Ik heb niet voldoende discipline. Misschien hoor je een zacht maar doordringend stemmetje: "Ik ben te lui." Een wilsoefening is iets dat je kunt aanleren; je poetst ook elke dag je tanden en dat is natuurlijk niet genetisch bepaald, maar later aangeleerd. Wanneer je begint zul je de spier die "discipline" heet, trainen zoals jij dat wil en die wordt zo sterker en sterker.
Van nature dacht ik over weinig discipline te beschikken, ben ik een beetje lui aangelegd, zou je kunnen zeggen. Doordat ik mijzelf ertoe heb kunnen zetten om mijn dagelijkse meditatie-oefening te doen, kreeg ik ook meer discipline als het ging om andere dingen zoals werk afmaken wat ik telkens maar weer uitstelde of dit boek schrijven. Als ik niet ooit was begonnen met meer discipline opbrengen voor mijn oefeningen, had jij dit niet kunnen lezen, omdat mijn innerlijke kracht nooit was gaan groeien.
- 6 Je lichaam geeft allerlei signalen. Je gaat zuchten, verkrampen of je 'vergeet' je oefening. Ga gewoon doen wat je hebt voorgenomen, laat je niet afleiden van je doel. Geen excuses dus!
- 7 Je gaat dagdromen. Het kan zijn dat je aan van alles gaat denken, over je werk, over de mensen om je heen, noem maar op. Dat kunnen best leuke gedachten en beelden zijn. Toch mag je ook dat laten gaan. En je doet je wilsoefening. Je doet datgene wat jij je hebt voorgenomen om te doen vanaf de dag dat je het bedacht hebt.

Uiteindelijk kan ik zeggen dat ik heb ervaren dat wilsoefeningen, ademhalingsoefeningen of wat ik ook maar bedenk om weer door te zetten, mij een goed gevoel en meer rust en energie geven.

Oefening

Wat zou jij voor 'zinloze' wilsoefening kunnen en willen doen?

Kies iets waar je geen resultaat mee behaalt. Er hangt niets van af, alleen maar de oefening zelf is waar het om draait.

Je zou bijvoorbeeld elke ochtend met het opstaan de zon kunnen groeten en aanbidden, of ergens halverwege de dag vijf minuten voor jezelf nemen en reflecteren op de dag. Gandhi bijvoorbeeld pakte het iets groter aan: hij had elke maandag zijn "zwijgdag."

Wat het ook is, jij beslist de regels van het spel. Maak het niet te klein, maar wees in eerste instantie ook niet te ambitieus. Neem je voor wat je wilt doen en dat doe je dan.

- Wat ga je doen?
- Hoe vaak op een dag?
- Wanneer op de dag?
- Hoeveel weken of maanden wil je het doen, baken het af

Opnieuw ademhalen

Zoals je ademt, leef je!

Ik nam haar in mijn armen en zei zachtjes tegen haar:
 “Ga maar ademhalen, meisje, adem het leven maar in.”

En ze begon direct te huilen. Daarna ging ik weer liggen met mijn zojuist geboren kindje in mijn armen. En wachtte tot er hulp zou komen. Toen ik 37 was kreeg ik mijn derde kind, helemaal in mijn eentje zonder verloskundige, dokter, of partner.

Op de dag dat ik was uitgerekend, werd ik wakker met lichte buikkramp. Die ochtend breidden de weeën zich uit. Omdat ik rustig naar mijn buik bleef ademen – zoals ik had geleerd – voelde ik me toch heel ontspannen. Maar om drie uur 's middags had ik volgens de verloskundige nog maar drie centimeter ontsluiting. Volgens haar kon het nog wel een tijdje duren en ze vertrok. Net als mijn man, die ging nog even lekker naar buiten en nam de kinderen mee. Nadat ik iedereen had uitgezwaaid, installeerde ik me heel relaxed in bed.

De pijn werd echter snel veel intenser. Bij elke wee ademde ik rustig door en bleef ik heel geconcentreerd. In gedachten stelde ik de baby gerust. Ik maakte contact met haar en zei dat ze er bijna was, maar dat ze nog even vol moest houden. Ik liet haar zo voelen dat ik heel blij was met haar komst en dat ze veilig was.

Maar plotseling voelde ik dat mijn vruchtwater brak en dat de weeën in echte persweeën veranderden.

In eerste instantie schrok ik enorm. Ik was immers alleen thuis! Hoe moest ik dat nou doen? Daar had ik me totaal niet op voorbereid! Maar ineens herinnerde ik me dat ik twee weken eerder had gedroomd dat ik alleen zou zijn tijdens de bevalling. En mijn angst verdween als sneeuw voor de zon en maakte plaats voor een soort verbazing en een enorm vertrouwen dat het allemaal goed zou komen.

Zo goed en zo kwaad als het ging met mijn dikke buik, trok ik zelf mijn pyjamabroek uit, wat echt een enorm gedoe was. De weeën kwamen sneller en sneller en ik voelde dat ik het echt alleen ging

doen. Na een tijdje persen werd Tosca geboren. Ik checkte als eerste of de navelstreng niet om haar hoofdje zat, maar ze begon ook niet direct uit zichzelf te ademen. Ik worstelde me met moeite omhoog, pakte haar op en zei: ‘Ga maar ademhalen, meisje!’ Gelukkig deed ze dat precies op dat moment en kon ik met een gerust hart mijn armen om haar heen slaan. Zo zijn we samen onder de dekens gaan liggen.

Tien minuten later kwam mijn man thuis, die dus zonder erop bedacht te zijn voor de derde keer vader was geworden.

Ik ben er altijd van overtuigd geweest dat de fundamentele kracht van de ademhaling mij door deze heel bijzondere bevalling heeft geholpen. Door heel bewust te focussen op mijn adem kon ik de weeën aan en raakte ik niet in paniek. Mijn adem vertelde mij hoe sterk ik ben en gaf mij het geschenk nieuw leven te ontvangen.

Zonder eten kun je weken, zonder drinken dagen, maar zonder lucht kun je maar enkele minuten.

Het is het allereerste wat je doet als je geboren wordt: ademen, diep inademen en JA zeggen tegen het leven.

We weten allemaal dat ademen belangrijk is en toch ademt de gemiddelde mens helemaal niet optimaal in en uit.

We hebben voor ieder onderdeelje van ons lichaam zuurstof nodig, van top tot teen. Dat weten we ergens wel, maar hoe werkt dat ook alweer precies binnenin ons lichaam?

We ademen lucht in via onze neus en mond en dat komt in de luchtpijp terecht. Deze luchtpijp vertakt zich in twee longen, dan in vele kleine buisjes, de bronchiën. Vervolgens komt het in de longblaasjes terecht. Om elk longblaasje zit een netwerk van bloedvaten. Het bloed stroomt door dit ragfijne netwerk van bloedvaatjes heen. In die longblaasjes vindt de uitwisseling van zuurstof en koolzuurgas plaats. Het bloed brengt de zuurstof naar alle plaatsen in het lichaam. Als het zuurstofrijke bloed aankomt bij het weefsel geeft het de zuurstof af. Het weefsel geeft vervolgens afvalstoffen, te weten koolstofdioxide, weer mee aan het bloed en die brengt het terug naar de longblaasjes. De koolstofdioxide ademen we vervol-

gens weer uit. Dit proces gaat de hele dag door zonder dat je er over na hoeft te denken.

De cellen in je lijf hebben zuurstof nodig om energie te leveren. In je cellen zitten mitochondriën. Zij zijn de energieleveranciers in een cel. Hoe actiever de cel, des te meer mitochondriën. Hun aantal kan dan ook per cel variëren. Ze vermeerderen zich door deling.

Maar de cellen hebben wel brandstof nodig voor de verbranding en dat betekent: eten! Ons voedsel levert die brandstof. Glucose bijvoorbeeld is een belangrijke brandstof voor ons lichaam. Maar naast brandstof is ook zuurstof nodig. Dus ademen is eigenlijk net vuurtje stoken! Zonder zuurstof vindt er dan ook geen verbranding plaats en de zuurstof zit in de lucht die we inademen. Voor een goede verbranding is een goede zuurstofvoorziening dus van levensbelang!

Zoals gezegd komt bij verbranding energie vrij. Een deel van de energie wordt omgezet in warmte, waarmee we ons lichaam op temperatuur houden. De energie die overblijft gebruiken we voor alle levensverrichtingen zoals hartslag, ademhaling, werking van organen, spijsvertering, hormonen en activiteiten. Je hersenen bijvoorbeeld wegen relatief maar weinig, maar ze verbruiken 20% van al je energie. Als je hersenen de breinbrandstof (glucose) verbrand heeft met behulp van zuurstof, gaan zich afvalstoffen ophopen. Vooral als je veel hersenwerk verricht. Let er dan ook op veel water tot je te nemen en blijf goed uitademen zodat je lichaam deze afvalstoffen ook kan afvoeren.

Ik was ooit in Bali en herinner mij dat ik het vreemd vond dat het daar altijd mooi weer is. Nooit eens een flinke herfststorm. Ik hou wel van storm en regen. De wind kan door merg en been gaan, maar het werkt als een grote schoonmaak. Net als de wind door je haar: alles in de war en toch voelt het heerlijk. Om het proces van onze ademhaling uit te leggen gebruik ik ook wel eens het voorbeeld van een tunnel. Wanneer je door een tunnel rijdt en er wordt aan de weg gewerkt en er staan overal hekjes en pionnetjes om het

allemaal in juiste banen te leiden, dan rijdt je stapvoets en omslachtig. Ook kunnen takken en papier achter al die obstakels blijven hangen.

De ademhaling kent ook vernauwingen en ophopingen. Je kunt daardoor het gevoel hebben dat je stikt of opeens benauwd wordt, overvallen worden door een vermoeid gevoel of spanningen ervaren. Het gaat vaak vanzelf en onbewust en we vinden het ook heel normaal als je door wat dan ook minder adem hebt. Maar is het dat wel? Dat je genoeg neemt met minder levensenergie, zoals je de adem ook wel kunt noemen. Er zijn veel uitdrukkingen en gezegdes over de adem. Even een luchtje scheppen, op adem komen, een lange adem hebben, een zucht van verlichting, de laatste adem uitblazen, de adem stokte in mijn keel, met ingehouden adem luis-teren, de hete adem in de nek voelen.

Maar zoals het weer verandert, doet onze ademhaling dat ook.

En hoe krijg je die beperkende vernauwing weer open is dan de vraag.

Wanneer je fysiek, emotioneel of mentaal geraakt bent dan schakelt het onbewustzijn een verdedigingsmechanisme in. Met als gevolg dat je bepaalde onderdelen in je ademhaling minder intensief uitvoert. Je houdt de adem vast, ademt minder diep en vol dan je eerder deed. Met als consequentie dat je minder zuurstof en levensenergie binnenkrijgt dan je zou willen. Want minder adem is ook minder leven. Simpel kan ik het niet zeggen. Je sluit onbewust de energiestroom in jezelf af. Een optimale ademhaling begint in de lage buik onder de navel en gaat dan naar het middenrif en de borst. Het is net een golf die je ziet gaan. Bij een gezonde pasgeboren baby is het heel duidelijk te zien. Prachtig hoe dat hele lijfje intensief meedoet met de in- en met de uitademing.

Je ademhaling bestaat globaal uit drie onderdelen: lage buik, middenrif en borstademhaling.

Door in te ademen duw je je middenrif naar beneden. Je middenrif ondersteunt je longen en is de scheiding tussen je organen zoals je

darmen, lever, mild nieren, seksuele organen en je hart en longen. Je middenrif kan wel tot drie centimeter naar beneden gaan. Als dat gebeurt, dan stimuleer je je organen en krijgen ze daarbij nog een massage omdat ze eventjes bewegen. Hierdoor wordt de doorbloeding beter en kunnen de organen hun functies beter uitvoeren. Ook je hart is erbij gebaat dat jij je middenrif goed gebruikt, omdat het middenrif een vacuümwerking heeft en daarom je bloed beter vanuit je benen omhoog stuwt. Je ontlast je hart enorm wanneer jij je middenrif effectief gebruikt zoals het bedoeld is. Veel mensen ademen te hoog en gebruiken hun middenrif bijna niet meer, met alle nadelen die daarbij horen, zoals stress, buikklachten, vermoeidheid, hoge bloeddruk enzovoort. Je hebt vast wel eens gehoord van een lage buik ademhaling of dat het goed is om naar je buik te ademen.

Lage buik ademhaling:

Je lage buik zit tussen je navel en je schaambeentjes in.

Wanneer je onbewust minder gaat ademen in je lage buik, je lage buik blijft dan plat als je ademt, heeft dat gevolgen voor je fysieke organen in dat gebied.

Darmen raken minder goed doorbloed, waardoor je typische lage buikklachten kunt krijgen zoals obstipatie, diarree, teveel lucht, lage rugklachten. Verder laat zich een beeld zien van iemand die niet goed weet wat hij wil, snel twijfelt en het lastig vindt om te aarden. Hij mist een werkelijk vertrouwen in zichzelf.

Ademen naar je lage buik betekent dat je gaat aarden, verbinding hebt met jezelf en daardoor beter weet wat je wilt en in je kracht blijft staan. De buik noemen we ook wel de zetel van je onbewust-zijn. Wanneer je goed ademt in je lage buik zul je je veilig voelen.

Middenrifademhaling:

De meeste mensen ademen wel in het middenrif. Wanneer je plat gaat liggen op je rug dan zul je daar je buik omhoog en naar beneden zien gaan. Het middenrif laat je zien wat jij doet met angst of vertrouwen. Ze noemen dat gebied ook wel de angstgordel. Wanneer je uit angst gaat handelen, neemt de behoefte aan controle toe. Alles in de gaten houden, want o jee, wat als... Wanneer

je te weinig in contact staat met je lage buik dan groeit die angst. Logisch ook, want je weet niet wat je werkelijk wilt? Hoe eng is dat wel niet! Perfectionisme, controle willen en wilskracht horen bij het middenrif. Goed ademen in je middenrif maakt dat je beter kunt doorzetten.

Borstademhaling:

Wanneer je goed ademt vanuit je borst dan sta je in contact met je hart en kun je daar uiting aan geven. Vaak zie je dat mensen wel een goede buik en middenrif ademhaling hebben, maar doordat ze in het borstgebied niet meer ademen ze het moeilijk vinden om hun gevoel te uiten. Je hart bevindt zich in dat gebied. Het hart van waaruit je liefde stroomt, maar waarmee jij ook liefde kunt ontvangen. Goed ademen in je hart/borst gebied maakt dat jij veel liefdevoller naar jezelf en anderen kunt zijn. Als dit ademgebied meer afgesloten is dan kan het zijn dat de emoties verdriet en woe-de onderdrukt worden. Leren om door te ademen, ongeacht welke emoties je voelt, maakt dat je beter voelt en meer ontspannen en liefdevoller naar jezelf zult worden.

Dominante ouders en/of opvoeders zorgen ervoor dat een kind, of het kind in jou, zijn mond houdt wanneer het erop aankomt. Het kind leert dat het veiliger is om niets te zeggen. Eenmaal volwassen geworden, is het een ingesleten patroon geworden. Door je ademhaling weer optimaal te laten stromen in je borstgebied leer je je onbewustzijn dat het veilig is om je te uiten en te zeggen wat jij voelt van binnen. Als volwassene ben je niet meer afhankelijk van de zorg van je ouders. Alhoewel je onbewust vaak nog als een kind reageert.

Ik zelf zweefde altijd weg. Als ik iets niet leuk vond, "piepte" ik ertussen uit, zo noem ik het maar even. Ik noem het altijd Zweefland of Dromenland en het heeft nog steeds iets kinderlijks. Maar zo voelde het en het voelde er goed. Maar wat is nou zo verkeerd daaraan, als je niet meer echt lichamelijk leeft? Misschien wel niets. Maar ik realiseerde mij dat je dan ook niet echt genieten kunt! Dat je met je betrokkenheid misschien ook wel jezelf achterlaat. Maar we zijn nu

eenmaal hier, op deze aarde met z'n allen. De strategie die je hier op aarde houdt, luidt dan ook:

“Je voelt wat er is en ademt door.”

Als ademcoach kijk ik nergens meer van op, maar mensen zelf kijken soms als een berg tegen hun eigen emoties op. Ondertussen weten we wel dat emoties toelaten alleen maar een teken van kracht is en je ook sterker maakt, maar dan wil ik je ook deelgenoot maken in het verhaal van de man die niet kon huilen. Tijdens een ademsessie vroeg ik een man te gaan liggen en rustig door te ademen. En na een paar keer rustig in en uit ademen kwamen de tranen al. Heel even maar huilde hij, heel knap was dat om toch toe te laten, en ik vroeg hem om rustig door te blijven ademen en toen... Toen was er rust. Achter dat huilen zat niets anders dan de diepe rust. En achteraf helemaal niet iets om bang voor te zijn! Maar door niet te mogen huilen, wat typisch iets voor mannen is, was hij nooit eerder bij zijn rust gekomen. Wat een ontdekking!

“Zoals je ademt, leef je!”

De eerste keer dat ik dat hoorde, vond ik het nogal overdreven. Echter tot mijn stomme verbazing is het echt zo. Ik ontdekte dat de manier waarop ik ademde mij precies zei hoe ik in het leven stond. Ik herkende patronen in mijn ademhaling, waar ik ook tegenaan liep in mijn dagelijks leven. Ik weet van mezelf dat ik het lastig vind om door te zetten. Nu kan ik dat aardig verbloemen, dus niet veel mensen hebben het idee dat ik daar last van heb. Ik heb zelfs de Dam tot Damloop (een hardlooppwedstrijd van 16 km) gedaan om aan mezelf te bewijzen dat ik wel kan doorzetten. Toch weet ik dat doorzetten een uitdaging voor mij is. In een ademsessie wees de coach me erop. Ik kon niet geloven dat hij juist dat zag. Ik had het hem niet verteld. Ik keek wel uit! Toch ‘verraadde’ mijn ademhaling dit als het ware. Nu ik me daar bewust van ben, train ik de daadkracht van mijzelf via mijn ademhaling, waardoor ik het verlangen ontwikkel om door te zetten. De ademhaling zegt veel over je leven. Ik blijf het elke keer weer bijzonder vinden, als ik daar opnieuw in bevestigd

word. Het ‘lezen’ van de ademhaling heet een Ademanalyse en kan door een goed opgeleide ademcoach worden gedaan.

Goed ademen geeft je ontspanning en contact met je werkelijke wezen. Hoe doe je dat nu, goed je ademhaling gebruiken? Hier volgen een aantal tips wanneer je beter wilt ademen en fysiek, emotioneel en mentaal wil groeien:

- Ontdek hoe bij jou je ademhaling stroomt. In welk gebied van je lichaam adem jij?? Wanneer je gaat liggen op je rug leg dan je hand eerst op je lage buik. Dat ligt tussen je navel en je schaambeek. Voel je dat je hand op en neer gaat? Dan adem je in dat gebied.
- Ga vervolgens met je hand naar je middenrif en voel ook daar hoe je ademt.
- Ga als laatste met je hand naar je hart.
- Wanneer je je natuurlijke ademhaling hebt gevonden, voel dan of je borstgebied meebeweegt of dat je hand stilligt. Neem de tijd om dit te voelen. Wanneer je blokkades voelt in één van de drie gebieden, geef je zelf dan de tijd en kans om het te veranderen. Gun jezelf meer energie, want dat is wat er gebeurt wanneer jij meer ademt.
- Je geeft jezelf naast fysieke energie ook levensenergie zoals dat zo mooi heet.

Wanneer je je ademhaling verandert dan verander je iets wezenlijks in je leven. Een ademsessie bij een ademcoach geeft je zoveel, je opent je ademhalingssysteem en corrigeert oude ineffektieve manieren van ademen. Ik zal nooit vergeten hoe het mij verging de allereerste keer dat ik een ademsessie onderging. De eerste keer was ik op een groot seminar voor coaching en ze deden zo hun best alles zo veilig mogelijk te brengen dat het saai begon te worden. Alle spanning viel zo langzamerhand wel weg en ik dacht echt zoiets van: “Nou, wat een overdreven, opgeblazen gedoe!”

We gingen aan de slag met de zogenaamde verbonden-ademhaling, waar we in het eerste hoofdstuk mee zijn begonnen. Ze noem-

den allerlei symptomen die je kunt voelen tijdens een ademsessie, zoals huilen, licht worden in je hoofd, tintelingen, nare emoties en kramp. Het leek mij wel een beetje overdreven allemaal, maar ik wilde de oefening wel doen. Ik durfde het aan en vond het ook wel een beetje grappig eigenlijk. Het idee dat je allemaal gevoelens en sensaties kon voelen door goed door te ademen, het leek mij vreemd.

Maar ik deed echt wel mijn best, ging diep dat gevoel in en ademde in het voorgeschreven ritme. Eerst gebeurde er natuurlijk niets, maar opeens.. Prompt kreeg ik alle symptomen! Verkramp en huilen. En fysieke pijn. Wat een nachtmerrie! Ik kreeg echt zulke heftige beelden binnen en voelde mij werkelijk volkomen uitgeput. Alsof ik hele dagen op een plantage had gewerkt en niet meer kon. Maar toch door moest. En ik kwam hier zelf ook niet meer uit, hoewel mijn partner natuurlijk absoluut haar best deed mij uit mijn state te halen Maar verbonden-ademen is niet alleen een ademtechniek waardoor je meer zuurstof dan normaal opneemt. En vroeg of laat kom je dat wel tegen. Deze keer was ik aan de beurt.

Volkomen flabbergasted was ik , niet door wat iemand zegt, maar door wat er in je kan gebeuren. Door wat de ademhaling kan veroorzaken. De volgende dag gingen we weer een ademsessie doen. We waren in Center Parcs, in het zwembad zou de ademsessie plaatsvinden. Iedereen liep dat zwembad in. Ik ook, maar ik had helemaal geen partner. Ik liep naar de trainer Roy Martina en merkte op dat er een oneven aantal was, waarop hij zei: "Nou ja, dan doe ik wel de ademsessie met je in het water." Nu, om in de armen van de trainer in je badpak in het water te liggen en dan de verbonden-ademhaling doen, vond ik wel ver gaan. Maar ja, ik had er al voor betaald, en ik ben toch een Nederlander. Dus heb ik weer die ademtechniek gedaan van de dag ervoor, en toen voelde ik zo'n enorme oerkracht. Zo'n gave, gave kracht. Ongelooflijk. Wat een vreugde. Er gebeurde iets heel bijzonders. Ik zag een kooi met een leeuw in erin, maar de leeuw had niet door dat de kooi open was. Ik zag toen dat de leeuw gewoon vrij was en het bos in kon lopen.

Vanaf die dag ben ik diep geraakt door de kracht van de ademhaling. Alsof het universum mij roept en zegt : "Hallo, Heleen, je missie is dat jij mensen gaat helpen beter te ademen, zodat ze contact maken met zichzelf en hun ware kracht, fysiek, mentaal en emotioneel. Ik voelde mij opeens die leeuw, voor wie de wereld aan haar voeten ligt. Ik ben vrij om te gaan en staan waar ik wil, als ik de deur van de kooi maar openhoud.

Tijdens het ademen kunnen je emoties een enorme vlucht nemen en ik begrijp best dat dat wanneer je dat voor de eerste keer voelt, ontzettend kan knallen. Dat je niet wist dat er zoveel kracht onderin jezelf verborgen lag. Dat je vergeten was, maar dan echt vergeten, dat helemaal was weggezakt hoe sterk je bent. Wat een tomeloze, bijna monsterlijke woestheid sluimert onder alle oppervlaktes en oppervlakkigheden.

Bedenk, of sta eens stil bij de gedachte dat die energie er nog steeds is! In deze tijd, in deze moderne tijd. Ik wil dat je daar toch even halt houdt. Want het is er. Het was er bij die vrouw die nauwelijks ademde, het was er bij die vrouw die met haar schoondochter bleef ruziën totdat ze inzag hoe ze zichzelf opstelde in haar contact met de mensen die het dichtste bij haar stonden. Want ook tegenover haar eigen partner was ze altijd een beetje onderdanig en passief, wat ervoor zorgde dat haar partner haar lekker kon pampelen, maar wat ook opleverde dat ze niet duidelijk kon uitspreken wat ze nu werkelijk vond. Voor haar was het van doorslaggevend belang haar zelf te laten zien en niet te versluieren. Toen we dat met eigenlijk een heel eenvoudige voorstellingsoefening helder kregen, begreep ze dat ze moest praten met haar schoondochter en was het probleem uit de wereld. Haar partner trouwens kreeg een klein probleem erbij toen ze een stuk assertiever werd, maar dat hoort er ook bij, bij het terugvinden en opnieuw claimen van je eigen energie. Al die verborgen krachten komen los en dat kan heftig zijn. Het was er ook bij mij toen, tijdens het dieper ademen, het was er in mij!

En ja, het is geweldig dat wij in een wereld leven waarin we niet elk jaar opnieuw hoeven te vechten voor ons huis en haard en kinderen

en partner. Maar we zijn ook weer iets kwijtgeraakt. Een diep contact met je niet te stoppen zelf, dat ook kwetsbaar is.

En dan word ik weer herinnerd aan dat jongetje, dat jongetje dat altijd een beetje verkouden, een beetje pips, een beetje zwakjes was. Te vroeg geboren en altijd wat. Samen met zijn moeder gingen we zo een keer door de sneeuw lopen, na een ademsessie. Maar wordt ons niet altijd wijsgemaakt dat dat ongezond is? Dat kou slecht voor ons is? Het jongetje knapte zienderogen op, gesterkt door wat hij kon en helemaal niet meer pips of slapjes. Het deed meer met hem dan ik zelfs had verwacht. Er zit zo veel meer kracht in ons verborgen, denk ik dan.

En dan weet ik weer waar wij het voor moeten doen. Voor dat vetplantje dat in ons allemaal schuilt, schuilt tegen de stormram van het bestaan, de slagregen van het verdriet, tegen de wreveligheid van je liefste vriend, tegen de pijn van je ziekte en tegen de botheid van de samenleving. We hebben bescherming nodig, anders worden we weggevaagd. Maar onze bescherming dient een kern, een authentieke, intense bloem of vrucht of leven. Een niet diep genoeg geworteld, kwetsbaar leven dat hier is om te zijn. Of heel even te overleven en de warmte van de zon op te vangen en het zoete water van de hemel.

Je ademhaling helpt je om weer terug te gaan naar de oerkracht in jezelf. Naar de verbinding met jezelf. En de adem brengt je in het hier en nu. Ondertussen is wel gebleken dat je door je ademhaling het gedrag van je cellen kan veranderen. Hoe gaaf is dat? Door gerichte ademhalingsoefeningen kun je de verbranding op celniveau verhogen. Hiervoor kunnen we heel goed een ademtechniek gebruiken die ik van Wim Hof heb geleerd. De ademtechniek onder begeleiding leren geeft het beste resultaat, omdat er dan iemand bij staat die je kan attenderen op kleine onvolkomenheden.

Dit hoofdstuk wil ik afsluiten met een hele effectieve oefening om je hele lichaam te versterken.

Ademhalingsoefening om fitter en energiever te worden, geleerd van Wim Hof:

- Je ademt 25 keer diep in en uit. Stel je voor dat je je longen als een ballon opblaast, je ademt flink in en weer ontspannen uit.
- Na een tijdje zit er meer zuurstof in je lichaam en dit kun je voelen door tintelingen in je lichaam, je wordt misschien een beetje licht in je hoofd of zelfs wat duizelig.
- Dan adem je nog 1 keer goed in en dan laat je de adem rustig gaan en stop je met ademen. Je wacht met opnieuw inademen, dit noemen we retentie. Dit kan wel minuten duren, maar zo lang zal deze in het begin waarschijnlijk niet zijn.
- Zodra je de ademhalingsprikkel weer voelt, dan adem je diep in en houd die ademteug 10 a 15 seconden vast.
- Het mag ook langer, doe het met gesloten ogen en voel rustig hoe het is, focus eventueel op je derde oog, dat zit tussen je ogen iets boven je wenkbrauwen. Mogelijk krijg je de ervaring dat alles lichter wordt.
- Het voelt heerlijk aan, misschien een beetje high. Op deze manier train je je parasympathische zenuwstelsel.

Gewoon doen

*Vertel eens vlinder, vertel eens vlinder, waar kom je vandaan
vertel eens vlinder, vertel eens vlinder, iets van je bestaan.*

*Ik was een rupsje, ik was een rupsje, ik zat op een blad
ik was een rupsje, ik was een rupsje en ik at daar maar wat.*

*Toen ging ik spinnen, toen ging ik spinnen, ik spon en ik spon
toen ging ik spinnen, toen ging ik spinnen en ik spon een cocon.*

*Dat is een huisje, dat is een huisje, zo zacht als satijn
dat is een huisje, dat is een huisje en daar sliep ik heel fijn.*

*Maar op een morgen, maar op een morgen, verloor ik mijn huid
maar op een morgen, maar op een morgen, toen kroop ik er uit.*

*En toen de zon scheen, en toen de zon scheen, toen merkte ik pas
dat ik een vlinder, dat ik een vlinder, dat ik een vlindertje was.*

*En ik kon vliegen, en ik kon vliegen, wat ik vroeger niet kon
en ik kon vliegen, en ik kon vliegen, ik vloog naar de zon.¹*

In ieder proces komt er een moment dat de flow er een beetje uit is. Tot nu toe was alles nieuw, was je in gevoel telkens weer een stap vooruit, vanaf nu blijkt het toch vooral repeteren en verdiepen. Je begon vol enthousiasme, maar je bent er nog lang niet. Je begint je langzaam te realiseren dat ieder nieuw hoofdstuk een nieuwe start voor jezelf kan zijn. Een nieuw zelf met meer energie, meer vitaliteit, meer aandacht voor jezelf en anderen, meer eigen, een steviger wil, een pittiger en frisser zelfbeeld, assertiever als het nodig is. En dan kunnen er opeens hele nieuwe emoties opduiken. Als een regen dominostenen.

¹ Liedje van Marthy de Goei uit het boek Kleuterwijs van Frans Haverkort uitgegeven door de stichting ter bevordering van de Muzikale Vorming SMV.

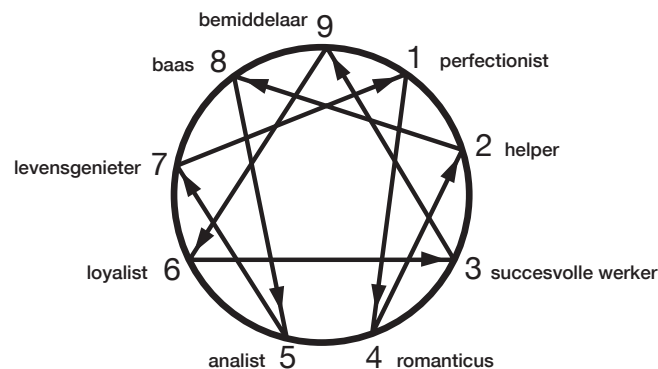
Om mijn cursisten voor te zijn als ze misschien zijn gaan twijfelen of het allemaal wel effect heeft of juist te heftig lijkt te worden, vertel ik vaak over het enneagram procesmodel. Dat lijkt misschien wat theoretisch, maar het helpt mensen hun neiging om af te haken te begrijpen en draagt bij aan bezig blijven met je oefeningen.

Wanneer je start met een nieuw iets, ga je er meestal enthousiast mee aan de slag. Je kreeg een idee en vandaar uit ging je door. Regelmatig gebeurt het dat mensen iets starten maar dan toch opeens weer stoppen of afwijken van het oorspronkelijke plan. In 2002 heb ik de Enneagram opleiding gevolgd bij Willem Jan van de Wetering. Het enneagram is het meest bekend als een persoonlijkheidsmodel. Begin 1900 heeft Gurdjieff een prachtig boek geschreven, getiteld: Op Zoek naar het Wonderbaarlijke. Daarin beschrijft hij het enneagram, maar dan als stadia van ontwikkeling waar wij mensen aan onderworpen zijn. Het verhaal is dat hij de eerste was die met deze informatie naar buiten trad. Voor die tijd werd deze kennis alleen gedeeld in geheime genootschappen. Maar die tijd is voorbij. De wereld is veranderd en wat eerst onder het vloerkleed werd geveegd mag nu het daglicht zien. Wat niet wil zeggen dat het ook het daglicht kan verdragen of makkelijk te dragen is. Het betekent vaak dat pijnlijke emoties opdoemen of dat oude, onverwerkte trauma's in alle hevigheid naar boven komen. Of dat werk ineens echt niet meer past of voldoening geeft, of een relatie, of wat dan ook. Oude structuren worden omvergeworpen en soms is dat best een heftige tijd.

Of je wilt of niet, je weet dat je iets zal moeten doen. En wat is dat dan? Gewoon doorademen, is altijd handig.

Kennis geeft inzicht en vanuit inzicht ontstaat er als vanzelf verandering. Dit gebeurt niet altijd zo automatisch, maar het is vaak wel een natuurlijk proces. Persoonlijk vind ik het enneagram echt een geweldig model. Het enneagram beschrijft 9 heel verschillende karakters. Elk van die karakters heeft zijn eigen energie en die kun je ook zien als een essentieel stukje in ieder persoonlijk ontwikkelingsproces. Ik ken geen rijker model dan dit, erbij bedenkend dat een

model altijd beperkingen heeft. De karakters die bij het enneagram horen kun je vinden op internet of in de vele boeken die erover zijn geschreven. Hier wil ik graag het vrij onbekende procesmodel delen.



Wanneer je bezig bent met groei en ontwikkeling dan zul je ook wel ervaren dat sommige stappen steeds weer terugkomen. Je bent ergens aan begonnen maar soms stagneert het. Je haakt af. Je hebt geen zin meer. Het procesmodel kan je inzichten bieden waarom dat is en van daaruit is het makkelijker de verandering ook daadwerkelijk te realiseren. Een verandering plaats laten vinden bestaat uit verschillende stappen. Bij elke stap heb ik een paar vragen voor je. Neem je tijd om ze rustig te beantwoorden.

1. Eerst is er een idee. Je bent ontevreden en wilt iets veranderen, maar wat is dat dan? Wat wil je echt? Deze stap is essentieel als je succesvol wil zijn in wat je bedacht hebt. Zie het voor je, voel hoe het voelt als je het bereikt hebt en wat zeg je dan tegen jezelf, wat denk je dan? Zelf ontdekte ik dat ik met het beginnen aan dit boek vanuit mijn gevoel heb gehandeld. Ik voelde dat het juist was om deze stap te zetten.

2. Stap twee is dat je ook echt gaat geloven in wat je wilt. Ik heb iemand gecoacht die een baby wilde, en zij geloofde echt dat

het mogelijk was, ondanks alle tegenslagen die ze fysiek met zich meedroeg. Iets geloven geeft kracht en energie. In stap twee kun je ook binding maken met het eindresultaat en met de energie van stap 8, daarom is deze stap ook heel krachtig. geloof wat je wilt. Dat kan zijn 10 kilo eraf, fitter worden, andere baan, een (andere) relatie, verzijn het maar. Alles begint met geloof. Vervolgens ging ik geloven dat het echt mogelijk was om een boek te schrijven, ook al had ik weinig ervaring en talent vond ik zelf. Mijn gevoel was heel sterk, ik heb zelfs bij Willem Jan een workshop 'Hoe schrijf ik een boek' gevolgd. Ik praatte erover met andere mensen en ging steeds meer geloven dat het zou kunnen. Ondanks dat ik vond dat ik niet kon schrijven.

3. Stap 3 in het procesmodel is onderzoek doen naar hoe jij je doel kunt halen. Hoe jij je droom waar kunt maken. Hoe jij datgene wat je graag wil, ook echt uit laat komen. Wil je kilo's eraf, ga dan onderzoeken op welke manier je dat zou willen doen. Zelf kwam ik tijdens mijn onderzoek hoe ik een boek kon schrijven in gesprek met Joost van der Leij en hij bood mij de mogelijkheid om mijn droom uit te laten komen. Hij wilde mijn boek wel uitgeven! Zonder dat ik het geschreven had. Hij kwam op het idee om hulp te nemen bij het schrijven, een zogenaamde ghostwriter. Dankzij zijn hulp lees jij nu deze letters. Ik kon vrijuit praten over wat ik doe, hij nam het op en schreef het op en ordende alles.

4. Creëren. Nadat ik dus de mogelijkheid had gekregen van Joost om een boek te schrijven en ik echt contact had met degene die mij zou helpen, ging ik twijfelen en voelde ik echt de vreselijkste emoties zomaar uit het niets opkomen. Het was vooral de angst die toesloeg. Angst dat ik niet goed genoeg was, te weinig kennis had en ga zo maar door. Maar door die emoties rustig toe te laten en door te ademen, kon ik verder. Stap vier is tegen de verwachting in vaak de meest heftige stap omdat je in je emotie geraakt wordt. Tijdens groei en ontwikkelingsprocessen haken mensen op dit punt af. Het wordt ze te moeilijk, ze zien even niet meer dat het werkt, ze worden bang dat ze oefeningen doen die nooit iets op gaan leveren en stoppen ermee. Stap vier wil je het Inzicht geven dat het

helemaal oké is als je bang, boos, verdrietig of wanhopig bent. Maak weer verbinding met je droom en ga rustig en kalm door. Mijn tip is: vind een manier om om te gaan met je emoties en je krijgt er een veel grotere innerlijke vrijheid voor terug.

5. Actie ofwel integratie. Stap 5 betekent dat je het ravijn over bent, symbolisch gezien dan. Als je kijkt naar het plaatje van het enneagram dan lijkt er meer afstand tussen stap 4 en 5. De emoties doorworstelen kost soms tijd en dat is oké. Maar als je dan bij stap 5 bent aangekomen dan ben je in de actie gekomen. Je bent aan het integreren. Hard werken en doorgaan. Als je hier bent aangekomen dan ligt het succes binnen handbereik, je voelt steeds sterker dat het gaat lukken, je bent tenslotte al over de helft. Het is de kans om je droom uit te laten komen. En die droom is gestart met een idee, wat zo klein kan zijn als een nieuw gerecht bereiden en zo groot als een nieuw bedrijf opzetten. Je weet waar je uit wil komen, je hebt de overtuiging dat dat een goed idee is, hebt onderzocht wat je nodig hebt, als je kookt je ingrediënten en hoe je het gaat bereiden en als je een zaak opzet alle verschillende soorten resources en hoe je deze zult inzetten. Je hebt de juiste basis gecreëerd. Met andere woorden, je bent aan de slag gegaan!

6. Stap 6 is een nieuw schokpunt. Je hebt hard gewerkt en mag nu feedback ontvangen. Dit is input van buitenaf en net als bij punt 3 is dat omdat je informatie nodig hebt van buitenaf. Stap 6 is ook best pittig, want als je kritiek krijgt of ontmoedigende dingen hoort, is het makkelijk om af te haken. Ga weer rustig door en bedenk je dat kritiek alleen bedoeld is om je een impuls te geven aan de slag te blijven. Maar natuurlijk is het ook fijn als je bijvoorbeeld hoort dat je al kunt zien dat je afgevallen bent of dat je er fitter uitziet. Complimenten zijn heel leuk en motiveren meestal wel, maar zie ook andere vormen van feedback als motivatie om door te gaan. Nog een paar stappen te gaan en je bent er.

7. Ondernemen. Je hebt gehoord wat de buitenwereld ervan vindt en mag aan de laatste loodjes beginnen. In mijn schrijfproces heb ik wel gevoeld dat ik geen zin meer had. De laatste belangrijke

aanpassingen en toevoegingen die ik echt zelf aan moest leveren of bedenken. In het geval van de vrouw die zo graag een baby wilde was dit de stap om de feedback van de buitenwereld naast haar neer te leggen en door te gaan met de andere mogelijkheden te onderzoeken die er waren om zwanger te worden.

8. Waarderen. Dit is het punt dat je kunt waarderen wat je hebt behaald. Stel je wilt afvallen, geniet dan van die kilo's die eraf zijn en ga vooral door. In mijn schrijfproces heb ik genoten van de stukjes tekst die Koos mij toestuурde om te lezen. Ik genoot van het idee dat jij dit nu kunt lezen. Als ik dit schrijf is het boek nog niet af, maar we zijn er bijna! De cliënt die zwanger wilde worden heeft uiteindelijk haar droom uit zien komen. Het verschil zat hem bij haar in stap 3. Ze heeft dieper onderzoek gedaan wat haar zou kunnen helpen. Een alternatieve oplossing bleek de missing link in het geheel. Dankbaar was zij dat ze haar onbewustzijn meer opende voor de mogelijkheden die er zijn in het leven, ook al leek het eerst onmogelijk. Vaak zitten onze vastgeroeste denkwijzen in de weg om een droom uit te laten komen.

9. Stap 9 is ontspannen. Je kijkt zowel achterom naar je behaalde succes als vooruit naar de volgende stap. Als mijn boek straks bij de drukker ligt dan kijk ik vooruit en ga de mogelijkheden ontdekken om zoveel mogelijk mensen mijn boek te laten lezen. Zodat het hen kan inspireren een stap vooruit te zetten in hun persoonlijke ontwikkeling. Stap 9 is even ontspannen en opladen. Pas van daaruit kan er weer een nieuw proces ontstaan. Adem in, pauze, en adem uit. Pauze.

Zo is de cirkel weer rond en is de ketting gesloten. Maar een ketting is zo sterk als de zwakste schakel, zoals weleens gezegd wordt. Wat is in het enneagram dan dat stukje wat het moeilijkst is? Het figuur van het enneagram geeft wel degelijk een suggestie tussen welke nummers, omdat zo op het oog de linker- en de rechterhelft meer van elkaar gescheiden lijken. Wat het extra moeilijk maakt om van stap 4 naar 5 te komen.

Stap 4
Simpel gezegd is dit het punt waar mensen afhaken, in welk proces dan ook. Ze stoppen, zien het niet meer zitten, komen niet meer terug, komen met excuses en ga zo maar door. Ze zetten niet door. Ze doen het niet meer. En waarom?

Omdat tussen stap 4 en 5 de angst toeslaat. Een angst die zich al te vaak vermomt als vertwijfeling en de vraag stelt: "Waarom zou ik dit toch allemaal doen? Hou ik mezelf niet voor de gek?" Of opdoemt als een stortvloed van emoties, die als te groot, overrompend en overweldigend ervaren wordt. Als te veel om mee te dealen. Of als onbelangrijk en nietig en niet ter zake. Sommigen zouden misschien zeggen dat je ego je probeert te verleiden met verhaaltjes, zodat je toch niet hoeft te veranderen. Dat het oké is zoals het was. Of je wijsmaakt dat je speelt met vuur. Om je angsten te misbruiken om te blijven wie je was, maar niet meer wilde zijn. Hoe sluw kan je ego toch zijn en je misleiden.

Dus kies voor je gevoel. Voel wat er in je gebeurt en beweegt. Voel dat dan ook, heb ik gezegd, want het is er en het slechtste wat je doen kunt, is er bang voor zijn en het negeren of weg proberen te denken of overheen te leven. Want waar ben je bang voor dan, of is je ego bang voor? Voor de angst dat je dan niet weet hoe en niet langer weet wat. Voor het onbekende. Want daar heeft het ego geen jurisdictie en kan het niets.

Ik heb mij laten vertellen dat de zogenaamde existentialistische filosofen 2 soorten angst onderscheiden: ze noemen het angst en vrees. Bij vrees horen de fobieën en de "gewone" angsten: hoogte-vrees, pleinvrees, angst voor spinnen, vliegangst, bang zijn om in het openbaar te spreken. Deze zijn concreet en we weten wat we kunnen verwachten: dat maakt ons bang. Als we ons maar voorstellen wat er zal gebeuren, dan worden we al bang. We kunnen ons voorstellen wat we doen als we die spinnen zien heulen, dat ze elk moment als ratten in de val, als een duveltje uit een.... Wanneer we in een vliegtuig moeten zitten, dan voelen we de controle langzaam, of veel te snel, wegglijden en verdwijnen. We gaan zweten, krijgen een paniekaanval, allemaal heel natuurlijk.

Maar wat is dan die andere angst? Dat is de angst voor die angst. Dat is juist niet weten hoe we zouden reageren of zouden moeten reageren. Of ons realiseren dat we misschien wel helemaal verkeerd reageren, misschien verstijven of iets doms doen. Bang zijn om een fout te maken en daarom helemaal niets doen. Bang zijn om te voelen en daarom helemaal niets voelen. Bang zijn om te leven en daarom helemaal vergeten te ondernemen waarvoor we hier op aarde zijn: gewoon doen.

We zijn lekker bezig, denken er verder niet over na, het loopt, het gaat goed. Maar opeens steekt de gedachte op. Waarom doe ik dit? Of er gebeurt iets waar je van schrikt. Wat betekent dit? Klopt dit wel? Is dit wel goed? Maak ik mezelf niet belachelijk? Waar ben ik mee bezig?

Vroeg of laat komen er nieuwe sensaties, begin je onbekende gevoelens te ervaren, word je verrast. Daar kun je van schrikken en ik zie dat regelmatig ook gebeuren. Adem dan door. Maar soms lijkt de angst te groot, stikt de ademhaling en schrikken cliënten van de symptomen en reacties van hun eigen lichaam, hun aandacht is niet langer waar deze oorspronkelijk was en wat gebeurt er dan? Je komt in een vicieuze cirkel, of een neerwaartse spiraal terecht:

De vicieuze cirkel van de angst

- Je schrikt en je stopt waar je mee bezig bent
- Je wordt minder actief
- minder fit
- minder actie
- meer gepieker
- ademhaling nog meer verstoord
- minder lekker voelen
- nog meer gepieker
- en opnieuw angst, inactief, minder fit, meer gepieker, verstoorde ademhaling, naar voelen

Tim wilde heel graag een nieuwe relatie. Maar hoe kwam hij aan een leuke vrouw? Ik opperde nog dat ik geen relatiebemiddelingsbu-

reau ben, maar ik wilde wel met hem een hypnose-sessie doen. Hij bleek heel bang te zijn gekwetst te worden en vond het ook eng een datingsite te proberen. Allemaal rare vrouwen dacht hij, die misbruik van mij gaan maken. De hypnose ging over het onbewuste nog meer openen voor mogelijkheden. Dat het oké was om andere methodes aan te boren om aan een leuke vrouw te komen. Dat die ware echt wel los rondloopt en op hem zit te wachten tot *hij* actie onderneemt.

Precies twee weken later zat hij bij mij en vertelde dat hij een vriendin had. Even dacht ik dat hij een grapje maakte. Hij had haar leren kennen nadat hij zich toch had aangemeld bij een christelijke datingsite. Hij heeft zijn angst overwonnen, zich kwetsbaar opgesteld en iets anders gedaan dan normaal en voila! Een jaar later waren zij nog steeds in love. Ze kwamen uit hun comfortzone, durfden dieper te voelen en zijn andere dingen gaan doen dan ze eerder deden.

Ik heb vele angsten overwonnen, steeds opnieuw. Soms extreem opgezocht zoals in ijskoude meertjes zwemmen, over hete kolen lopen, pijn doorbreken met het weke deel in mijn keel (vond ik echt spannend de eerste keer) en van een 9 meter hoge brug afgesprongen. Maar meestal heb ik angsten overwonnen in het gewone leven. Iets toch maar doen ook al voelde het eng. Of bang om emoties te voelen.

Ik ben gegroeid in bovenstaande dingen. Maar kan nog veel meer angsten doorbreken, Er is geen plafond, daarom wil ik uit mijn comfortzone blijven komen. Je mag natuurlijk wel weer terug, maar het levert je zoveel op als je er op gezette tijden aan ontsnapt. Minder angst betekent meer vertrouwen en meer vertrouwen leidt tot meer ontspanning en dat levert je meer energie op. Omdat je je energie niet meer verspilt (aan emoties zoals angst, verdriet of woede).

Herkennen waar je blijft hangen in je proces kan je inzicht geven. En vanuit inzicht is het makkelijker om een verandering in te zetten. Alsof je een knop in je hoofd omzet. Hoe je die knop omzet maakt niet uit, maar blijf er wel naar zoeken, want zoals Wim Hof altijd zegt:

Elke zoeker is een Vinder En elke rups een Vlinder.....

De oefening van dit hoofdstuk heet:

de Paardenstand.

Je zult vast en zeker weerstand voelen, vooral fysiek en mentaal. Want het is een zware oefening. Je hebt hierbij je volle aandacht nodig, je concentratie en je ademhaling. Adem wanneer je de oefening doet heel goed en voor jouw doen misschien, overdreven in en weer uit. Zodat je lichaam veel zuurstof binnenkrijgt en de verzuuring die op wil treden in je bovenbenen meteen weer oplost.

- 1 Zet de wekker op 7 minuten.
- 2 Ga wijdbeens staan en buig dan je knieën, zo voel je je bovenbenen, vervolgens blijf je de komende 7 minuten zo staan.
- 3 Je zult je bovenbenen gaan voelen want ze gaan verzuren. Dat ga jij nu voorkomen met je ademhaling!
Adem overdreven in en uit en maak gerust geluid, dat helpt om het vol te houden. Door je handen ritmisch te bewegen, kun je beter daarop focussen wat ook helpt om het vol te houden.
- 4 Je hele lichaam wil je helpen, dat is prima, maar je benen staan stil, gefixeerd in de paardenstand.
- 5 Je focust op de helende energie en zuurstof die binnenkomt en ademt afvalstoffen uit.
- 6 Zie dat ook voor je, je ademt licht en energie in en afvalstoffen uit. Als het moeilijk wordt, ga met je aandacht naar je benen en voel dat de zuurstof in je spieren terechtkomt en afvalstoffen verdwijnen. Je concentreert je alleen maar daarop.
- 7 Als de wekker gaat voel je rustig na en ervaar wat een kracht er in je zit dat je dit hebt volgehouden. Je ademhaling heeft je geholpen, maar om je concentratievermogen kun je nu nooit meer heen!

NLP met beide benen op de grond

Kennis vergroot de kans dat jij je beter voelt

De moderne NLP van de 21ste eeuw, bedacht door Richard Bandler, gaat niet alleen over zoiets als positief denken, hoewel het wel de bedoeling is een meer open en positiever persoon te worden die lichter in het leven staat. Het gaat er bij NLP veel meer om dat je je ook goed voelt en om de manier waarop je iets benadert of aanpakt. Hoe weet je dat je vrolijk bent? Dat is misschien een beetje gekke vraag en het kan best dat je nu even geen idee hebt over een antwoord. NLP helpt je om bewuster in het leven te staan, zodat je meer grip kunt krijgen op jezelf, je zou het ook 'wakkerder' kunnen noemen. Waarschijnlijk heb je nooit stilgestaan bij de vraag op welke manier jij de gesprekken in je hoofd hoort. Met wat voor soort intonatie praat je tegen of met jezelf? Is dat een beetje geïrriteerd, of juist warm en liefdevol.

Door dat soort eigenschappen te veranderen, verander je de impact van je gedachten. Ik had er nooit bij stilgestaan dat ik wellicht meer last had van de toon waarop ik in mijn hoofd iets tegen mijzelf zei, in plaatst van de woorden zelf. Probeer maar eens aan een nare gedachte te denken en hoor het dan op een vrolijke manier in je hoofd, alsof Donald Duck het zegt! Toen ik jaren geleden dacht dat ik geen posts voor mijn blog kon schrijven, ben ik goed op gaan letten wat ik hoorde in mijn hoofd. Er was een stemmetje dat heel hard en laag zei: "Je kunt het niet." Daarna ben ik het gaan vervangen door een andere grappige, hogere stem en voila, ik kreeg een heel ander gevoel ineens. Ik werd er vrolijk van en moest lachen. Tja, hoezo ik kan het niet? Ik kan lezen, schrijven en typen.

Want met je gevoelens kunnen we hetzelfde. Je gevoelens en emoties lopen of beter gezegd vliegen door je lijf en soms fladderen ze. Maar de wijze waarop ze door je lichaam heen bewegen, dat bepaalt hoe jij je voelt. Ook daar kun je mee spelen als het ware. Ontdek eerst hoe je gevoel door je lichaam stroomt en wanneer jij daar iets aan verandert, dan zal je stemming ook omdraaien. Een

angstig gevoel bijvoorbeeld zit vaak rondom het middenrif, een soort knijpend gevoel van buiten naar binnen. Wanneer je het van binnen naar buiten laat stromen, roep je een ander gevoel op.

Toen ik net met NLP bezig was en me bewust werd van wat daar werd uitgelegd, was ik wel verbaasd. Ik werd mij ineens meer bewust dat ik iets hoorde, voelde en zag. Dat ik dus kon horen buiten mij, maar ook in mijn hoofd, dat noemen ze wel het denken. Geluid in je hoofd. Dat mijn gevoel een beweging was door het lichaam, een energiestroom. En dat naast de dingen die je ziet met ogen open, je ook van binnen heel veel innerlijke beelden maakt, die alleen jij kunt zien. En dat die beelden je vreselijk in de weg kunnen zitten. Omdat ze naar zijn, omdat je dan bijvoorbeeld in je hoofd een spin ziet die zo groot is als een kip. En dat als je 5 spinnen ziet die groot en zwart zijn met van die lange, harige poten, dat dat inderdaad angst kan opleveren. Een vreselijk plaatje, toch? Maar het is je innerlijk 'oog' dat waarneemt en dit alles gebeurt nauwelijks bewust. Dat klinkt misschien ongelooflijk en daarom ook wil ik dit zo graag met je delen, het is zo ontzettend handig als je dit begrijpt. Want is dat geen verrassend inzicht? Soms denk ik dat het wel super gaaf zou zijn als we dit soort informatie op school al zouden leren.

Ik kreeg een nieuwe cliënt, dit keer een juf en dat vind ik altijd extra leuk met zelf drie schoolgaande kinderen. Ze had behoorlijk veel stress opgebouwd in haar nog jonge leven. Klas 2 middelbare school was de boosdoener en je zag aan haar gezicht dat alleen de gedachte al maakte dat ze voelde wat ze voelde als ze voor die klas stond. Waarop ik haar vroeg: "Wat zie je nou eigenlijk, laat de gedachte even los, maar focus op je innerlijke beelden wanneer jij denkt aan die klas die je moeilijk vindt?" "Nou," antwoordde ze, "Het is donker en ik zie vijf fel oplichtende monsterlijke drakenkoppen!" Om heel eerlijk te zijn, vind ik het dan nogal logisch dat het rot voelt om zo'n klas les te geven! Dat beeld, dat was waar ze last van had, want de kinderen zelf zijn natuurlijk echt zo drakerig niet. Het was wat ze er in haar hoofd van gemaakt had.

We zijn toen aan de slag gegaan om er een ander beeld van te maken in haar hoofd. En wat houdt dat dan in? Zwart-wit terugspoelen sowieso, dat beeld met die monsterkoppen kleiner maken en verder weg op afstand zetten. Het klinkt misschien raar voor je, maar het is echt super effectief ook bij mensen die last van heel andere angsten hebben. Toen we dat gedaan hadden, veranderde het gevoel gelijk en was het een stuk minder heftig voor haar. Een van de basisprincipes van NLP is het idee dat je gevoelsleven wordt geleid door je voorstellingen, dus de dingen die je je inbeeldt en dus niet door de feiten, ook al zijn we overtuigd van onze ideeën en waarnemingen als de feiten, niet?

En dat we die voorstellingen hebben, dat moge duidelijk zijn, maar daarvan zijn we ons niet altijd even bewust. En die voorstellingen kunnen best een beetje gek of overdreven lijken, we maken dergelijke beelden toch echt en aan de lopende band. En hetzelfde geldt voor “de innerlijke dialoog.” De meeste mensen kunnen zich denk ik wel iets voorstellen bij de gedachte dat we de hele dag met onszelf in een overlegstructuurtje zitten. Van alles komt langs: het werk, de kinderen, de boodschappen, het verkeer, dingen van vroeger, gedachten over wat eraan komt, pietluttigheden, maar ook gepieker en zorgen over je leven in het algemeen.

Onze binnenwereld is ontzettend rijk, maar niet zichtbaar voor anderen. Hoe komen we er dan achter wat iemand “van binnen” allemaal beleeft, waar hij of zij allemaal mee te dealen heeft? Soms kun je het wel raden en is het wel duidelijk wat iemand voelt. Maar in andere gevallen weten we het niet precies en dan moeten we het vragen. Vaak verzinnen we in ons hoofd wat de ander denkt en vindt. Maar hoe preciezer we met onze vragen zijn, hoe meer we hierover te weten komen. Maar welke vragen moet je dan stellen?

Wat ik zelf de grote ontdekking vond toen ik in aanraking kwam met NLP, waren het zogenaamde Meta- en Milton-model. Dat zijn twee taalpatronen die beide heel iets anders doen. Het Meta-model leert je hoe je veel meer informatie naar boven kan halen, terwijl je met iemand zit te praten en is er dus op gericht de dingen die in

ons gevoelsleven spelen helder en duidelijk te krijgen. Tegenwoordig ervaar ik dan ook veel minder onduidelijkheid als het gaat om wat er speelt, omdat wanneer ik het niet goed begrijp ik nu wel doorvraag. Dat kan ook wel eens irritant zijn, maar het zij zo. Het Meta-model, wat ik ook wel het doorvraagmodel noem, geeft je meer informatie over dat stukje dat je van de ander niet kunt zien en waar de ander zich ook niet altijd bewust van is.

Een NLP opleiding kan je helpen om je te leren je beter te voelen. Dat heb ik wel oppervlakkig gevonden, maar nu vind ik het slim om te doen. Waarom niet? Je hoeft die rotgevoelens echt niet de hele tijd te koesteren: je kunt door zelfinzicht en kennis een gezondere versie van jezelf worden. NLP staat voor Neuro-Linguïstisch Programmeren. Dat je door middel van taal jezelf als het ware opnieuw programmeert, beïnvloedt en verandert, zodat je je beter en prettiger voelt. Zodat je fijner communiceert. Wanneer je een relatie hebt, kan ik een NLP opleiding zeer aanbevelen. Het is heel fijn een partner te hebben, maar soms snap je elkaar helemaal niet. De kennis van NLP helpt om de ander veel beter te begrijpen. Je gaat effectiever communiceren omdat je beter weet wat jij doet, hoe jij je voelt en hoe je de ander kunt snappen.

NLP wordt nog krachtiger door toepassing van het zogenaamde Milton-model. Hiermee leer je enerzijds hoe je betere suggesties bij iemand anders kunt doen, zodat iemand anders zich beter begint te voelen, maar je merkt gelijk dat je met deze Milton-taal hele andere dingen bereikt dan met Meta-taal. Maar om goed uit te kunnen leggen wat er nou zo scherp is aan Milton-taal zal ik eerst uitleggen wat het Meta-model inhoudt. Het Meta-model is het belangrijkste onderdeel van de L in NLP: dat is het linguïstische deel en je kunt het wel zien als het hart van NLP. En om te begrijpen wat het Meta-model inhoudt, zal ik eerst iets uitleggen over wat we doen als we iets zeggen.

We nemen aan dat we elkaar wel begrijpen als we iets zeggen, maar soms is dat helemaal niet het geval en hebben we een misverstand. Soms begrijpen we elkaar eigenlijk niet en hebben we het niet

eens door! Hoe kan dat nou? Dat komt omdat je je woorden kiest op basis van de relatie die jij bent gaan leggen tussen die woorden en jouw eigen ervaring. Iedereen heeft zijn eigen verhaaltje en zijn eigen plaatjes en ja, ook zijn eigen gevoel bij een woord als “stad” of “rust.” Zo ook met “helderziend.” En helemaal als iemand claimt helderziend te zijn, dan merk je dat mensen heel verschillend reageren, moeite moeten doen overeenstemming te bereiken over wat dat is en elkaar behoorlijk kunnen ergeren. Nu, stap 1 is inzien dat je nooit kunt aannemen dat je hetzelfde als de ander hebt geleerd en dat is al een hele winst. Dan hoef je ook niet zo in je emotie te schieten. Maar als we elkaar beter willen begrijpen is het nodig veel preciezer te weten wat degene tegenover je “in zijn of haar hoofd” heeft.

Jouw ervaring met die woorden kan heel anders zijn dan die van je gesprekspartner of de lezer van jouw tekst. Iedereen heeft zijn eigen unieke innerlijke wereld, zelfs als je in hetzelfde gezin bent opgevoed door dezelfde ouders. Toch denk je allemaal anders. Bij elkaar in de buurt kunnen mensen elkaar wel aanvoelen en bewegen we met elkander mee. Maar wanneer we meer gedetailleerde informatie willen uitwisselen, moeten we het met woorden doen. En dat gaat meestal goed genoeg. Maar als iemand lijdt of duidelijk behoefte heeft beter begrepen te worden, dan voldoet deze simplistische benadering niet langer. Als ik iets uitroep als: “NLP is echt te gek,” dan begrijpen we als het goed is dat het helemaal niet gek is, maar als we helemaal geen ervaring hebben met de term “NLP” en daarom niet weten wat het inhoudt, dan zegt die zin ons niets.

Stel nu dat een goede vriendin, zuchtend opbiecht: “Ik word zo ongelukkig van mijn werk..” dan is zo’n uitspraak veel te vaag om iemand de richting van een oplossing op te helpen. Waar het hier om gaat is dat je wel zou kunnen aannemen dat zij een diepe overtuiging ventileert, maar eigenlijk weten we dat helemaal niet zeker. Als ik zoiets zou horen voor de eerste keer, dan zou ik specifiek willen weten wat er speelt, los van wat we daaraan kunnen doen.

Soms vertelt de ander wat er aan scheelt en hoor je opeens haar woorden alsof ze het niet duidelijker kan zeggen: “Maar je weet toch

hoe belangrijk mijn werk is voor me en hoeveel ik ervoor zou opgeven!” Dat klinkt heel anders, toch? Dit geeft ons belangrijke nieuwe informatie, maar vaak genoeg ook de persoon in kwestie. We hebben nu samen ontdekt dat het werk zelf niet het probleem is, maar dat iemand er misschien een beetje te veel energie in stopt, te hoge verwachtingen heeft van collega’s of alleen maar hoeft te leren de taken beter te organiseren? Neem bijvoorbeeld leraren, die zijn vaak zo enthousiast en willen zo graag iets meegeven aan de leerlingen, hoe is het dan mogelijk dat ze zo vaak overspannen zijn?

Het Meta-model geeft de heldere structuur die we nodig hebben om boven tafel te krijgen wat er allemaal in iemand omgaat. Op het moment dat je goede vragen stelt, merk je dat mensen altijd onvolledig zijn in hun antwoorden. Iemand verdraait de boel een beetje, of vergeet iets, of generaliseert te veel. Je doet misschien zo goed mogelijk je best volledig te zijn als iemand wil weten wat er speelt, maar welke details zijn nou wel belangrijk en welke niet? Welke heb je scherp in het vizier en welke zie je over het hoofd? Welke automatische aannames doen we en merken we helemaal niet bewust, komen we pas tegen als we echt zijn vastgelopen?

We moeten wel dingen verdraaien, weglaten en generaliseren en dat geeft op zich helemaal niets. Maar stel je nou voor je wilt iets meer weten van iemand anders, over een bepaald onderwerp. Blijf dan rustig je vragen stellen: er komt altijd een verhaal. Let heel goed op hoe iemand iets uitlegt en begin je vragen met woorden zoals: wie, wat, hoe, waar, waarom, wanneer. Dus woorden gebruiken waardoor mensen neigen naar een specifiekere beschrijving. Met behulp van deze woorden zul je merken, ga je met zachte dwang je kind of collega uitlokken om te preciseren wat er is. Dan zul je altijd wel iets vinden: een denkfoutje in het verhaal van iemand anders.

Een denkfoutje. Daar draait het om in NLP. Want de aanname, die heel bewust gedaan wordt, is dat problemen in ons leven altijd ontstaan vanuit omdat we iets vergeten, omdat we iets over het hoofd zien, omdat we een te eenvoudig idee hebben van wat er aan de hand is. Ik heb eerder gezegd dat we altijd 100% meer mogelijkheden heb-

ben dan we denken en dat komt omdat we alleen maar uit kunnen gaan van hoe we denken dat de wereld in elkaar steekt, van ons model hoe de kaarten zijn geschud en de zaken liggen. Maar we zijn beperkte wezens, beperkt in onze zintuiglijke ervaring, bedenk dat we immers maar een heel klein deel van het spectrum kunnen waarnemen, maar vooral ook beperkt in ons denken: de wereld is veel te groot en veel te rijk om ooit in al haar facetten te doorgronden.

Wat doen het dus maar met wat we leren vanuit de ervaring en vanuit andere bronnen, zoals dierbaren en dagbladen. Het moge duidelijk zijn dat onze persoonlijke ervaring zo mogelijk nog vele malen meer beperkt is dan wat we van de mensen om ons heen kunnen oppikken. Wat we geloven en wat we accepteren en wat we omarmen alsof het van onszelf is, daar kan helemaal geen algemene overeenstemming over bestaan, omdat iedereen een beetje anders in het leven wordt gestort en vervolgens ook nog allemaal andere ervaringen krijgt te verstouwen. We reflecteren op ons leven, maar wat halen we eruit?

Ik sprak van denkfoutjes, maar we zouden ook kunnen zeggen: simplificaties. Zonder die vereenvoudigingen, die we veelal onbewust maken, zouden we niet ver komen. Ze maken onze wereld behapbaar. Ze zorgen ervoor dat we überhaupt kunnen (over)leven. Zouden we anders niet continu volkomen overweldigd worden door alles wat we ervaren dat gebeurt? Dat is in zekere zin best een grappig idee, maar zoiets zou gebeuren als je te allen tijde 100% van je hersencapaciteit tot je beschikking zou hebben: totale chaos en daar ook nog 'es heel veel van!

Of stel je voor: als je de hele wereld zou doorgronden en ervaren, zou je iedere seconde geconfronteerd worden met het sterven, met het geboren worden, met leed en met verveling en alles wat er is. Onze simpele wereld geeft ons dus ook de mogelijkheid ons goed te voelen. Veel belangrijker is je goed voelen. En ervoor zorgen dat je je samen goed voelt. Wat ik ook doe tijdens welke cursus dan ook, alles begint met mijn eigen goede gevoel. En een gevoel waarvan ik wil dat we dat samen voelen.

Dus met behulp van NLP bewegen we de mensen om ons heen om van een gevoel waar ze vanaf willen te komen tot een gevoel dat ze willen hebben. Dat doen we door sommige simplificaties helder te krijgen, zodat iemand inziet dat ze er te eenvoudig tegenaan keken. Dan is het verrijken van de wereld de beste oplossing. Maar veel vaker doen we het "andersom." Dan maken we juist gebruik van het feit dat we de dingen zo ontzettend simpel zien en gaan we door ons eigen taalgebruik handig vorm te geven de ander de juiste richting op bewegen.

Rosalie is een gehandicapt meisje en spastisch, maar zoals ieder kind moet ze af en toe toch naar de kapper. Ik knip haar nog steeds, al sinds 1990. En dat is best lastig soms, want om geknipt te worden moet je toch een beetje stilzitten. En dat is niet alleen vanwege die scherpe schaar, maar natuurlijk ook om er een leuk kapsel van te maken. Dus kinderen moet je afleiden van dat continue gevoel dat ze hebben dat ze moeten bewegen om op avontuur te gaan. Zo verzon ik, toen ik meer geleerd had over hypnose dat de stoel waar ze in moest zitten een heel speciale stoel was, waar ze heel ontspannen in zou blijven zitten. Ik praat haar elke keer in trance en ze heeft nog nooit zo stil gezeten als de afgelopen jaren. Ik herinner mij een keer dat ik even niets wist en een mug zag vliegen, die vrolijk alle hoekjes van de kapsalon aandeed. Zo verzon ik voor ieder hoekje een grappige gebeurtenis en zo hielpen de wispelturige avonturen van de mug haar aandacht vast te houden en om te blijven luisteren naar wat er zou gebeuren en rustig te blijven zitten. Je woorden en de toon van je woorden hebben impact op de ander, ben je je daar wel van bewust?

In de auto zaten onze kinderen toen ze kleiner waren vaak te 'klieren' zoals ik dat noem. Blijkbaar doet zo'n beperkte ruimte dat met ze. En je weet hoe dat gaat, het escaleert langzaam maar heel erg zeker. En natuurlijk grijp je in, maar je wil ook dat ze zelf iets anders gaan bedenken. Ergens in de zomer was het weer zover en we keken elkaar aan. Gedoe achter in de auto.

Maar opeens hoorden we de jongste zeggen, heel rustig en heel kalm, zelfs een heel klein beetje streng: "Maar had je niet gewoon lief kunnen vragen of jij het kleurboek mocht?" Wow. Ze had de uitgang uit de vicieuze cirkel duidelijk gevonden.

Want het begint met een goed gevoel, dat zo dicht bij je staat, dat jij het wel moet zijn. Vanuit de kalmte en de rust kun je situaties helemaal omturnen. En vanuit die rust ervaar je veel meer ruimte om je heen en ervaar je dat je meer tijd hebt dan je dacht. Een goede coach, denk ik altijd, moet iemand zijn die oor heeft voor de cliënt. Want zelfs als je al heel goed weet wat er moet veranderen om bij de gewenste situatie uit te komen, je moet iemand daar ook nog naartoe bewegen. En dan werkt "soft power" verreweg het beste.

Een groep logopedistes vroeg mij een avond te spreken over een onderwerp waar je als hulpverlener altijd wel iets over wil horen. Namelijk, hoe kun je je cliënten motiveren om de oefeningen te doen? Op die lezing, die meer een workshop werd, heb ik hen verteld over het Milton-model. Dat ze hun cliënt in een milde trance kunnen brengen en suggesties geven die ze nodig hebben om te veranderen. Die suggesties zijn dus zinnnetjes die je zo zegt dat ze geloofwaardig zijn terwijl ze de waarschijnlijkheid vergroten dat iemand het gewenste gedrag gaat vertonen: "Je zult merken dat je terwijl je hier zo oefent meer en meer zin zult krijgen om er thuis ook mee aan de slag te gaan en verder komt," of: "Vind je ook niet dat het veel beter gaat met spreken en kan ik je beloven dat het ook nog stukken makkelijker gaat worden, zolang je maar blijft oefenen. En ook dat zal als vanzelf gaan." Het heeft heel nieuw licht geworpen op dat stukje van het hulpverleners waar ze weinig controle over hadden, maar nu is het opeens veel makkelijker geworden hun cliënten de juiste kant op te bewegen.

Mijn ademcoaches gebruiken nu veel meer van die handige Milton-taal, iemand die fysiotherapeut is vroeg nadat ze begreep wat de kracht van Milton-taal is: "Ga je lopen op de band of stap je nu op het fietsapparaat?" De suggestie is dat er maar 2 opties zijn, dat

is natuurlijk niet zo, maar probeer het maar 'es uit met je partner: "Ga je nu of vanmiddag nog dat schilderij ophangen?"

Of: "Zullen we ook nog even fietsen?" Dit soort Milton-taal geeft iemand de indruk dat er ook een "Ja" verwacht wordt, wat de meeste mensen ertoe beweegt zonder er goed over na te denken ook gewoon lekker mee te doen. Of bedenk je 'es hoe het verschil klinkt tussen: "Dat mis je nog.." en "Daar ligt nog winst.."

Maar NLP is ook bewustwording: bewuster waarnemen wat je denkt hoort en voelt. En dat je daar invloed op hebt. Let maar 'es op: je zult vanzelf merken dat het makkelijker wordt je bewust te worden van wat er in je lijf gebeurt. En wat het ook is, laat jezelf toe het dan te voelen om dan door te ademen. Terwijl je rustig blijft en kalm blijft.

Je hebt nu veel gehoord over anderen beïnvloeden. Maar het meest gave daarvan is dat jij jezelf ook positief kunt beïnvloeden. Je gedachten kun je veranderen, er bestaat geen pil voor en je gevoel kun jij veranderen als jij dat wil en ook de beelden die je krijgt voorgeschoteld, kun jij zo mooi en zo prettig maken als je wilt. Daarom wil ik je graag een zelfhypnose laten doen. Probeer maar uit, hupsakee, wat kan jou het schelen, aan de slag ermee.

Oefening: Zelfhypnose:

Zelfhypnose is iets meer dan alleen maar ontspannen. Je gaat tijdens een zelfhypnose jezelf ook allerlei slimme suggesties geven. Het kan zijn dat je van iets af wilt: laat het transformeren in je verbeelding. Of het kan zijn dat je meer, vaker en betere goede en liefdevolle gevoelens wilt uitzenden en ontvangen. Het kan zijn zoiets als mijn verhaal hieronder, maar laat vooral jouw eigen creativiteit erop los. Jouw onbewustzijn weet wel wat het nodig heeft en wat jou verder gaat helpen. Gebruik de kracht van Milton-taal nu op alle mogelijke manieren voor jezelf, geef jezelf de leukste, de beste suggesties die je kunt bedenken. Schrijf het op en neem het op, zodat je het terug kunt luisteren. Gewoon doen!

Bijvoorbeeld zo:

Ga rustig achterover zitten, net waar jij zin in hebt en de mogelijkheid toe hebt.

Je hoort de geluiden om je heen en langzaam richt je je met je aandacht op je lichaam.

Voel je lichaam en merk op dat het als vanzelf steeds zwaarder en zwaarder wordt. Je aandacht gaat van je voeten omhoog je benen in, richting je bekken, je billen, je rug omhoog, je schouders in, armen, hals en hoofd. Je sluit zacht je ogen en je voelt de ontspanning vanuit de aarde door je voeten heen je hele lichaam in stromen. En mede daardoor wordt het lichter, het gevoel dat jij mag ontspannen geeft je een goed verankerd en tegelijkertijd super-relaxed gevoel en je mag steeds dieper in een aangename trance met ontspanning en gemak. En terwijl jij daar zo heerlijk zit, zend je je onbewustzijn naar dat deel van jou wat zich prettiger wil voelen, wat ook binnen je bereik ligt. Heel goed, precies zo, ja!

Dan stel je je zomaar voor dat vanuit de kosmos, vanuit de verre ruimte een magische vuurpijl jouw kant op komt. Het is net een prachtige, felgekleurde vuurpijl en beschikt over ongekende magische krachten. Het draagt een code bij zich die bijdraagt aan het transformeren en verdwijnen van gevoelens die misschien vervelend zijn. Zie die vuurpijl voor je en zie maar dat die steeds vertraagt en langzaam maar heel precies net boven je kruin tot stilstand komt, waarop jij die mooie kleurrijke energie in je voelt binnen stromen, vanuit je kruin gaat het via je ruggengraat je hele lichaam in. Je hoort precies de juiste woorden die jij vindt die daarbij horen, het zijn net de woorden die jij nodig hebt om je steeds beter te gaan voelen terwijl je weet dat ook mogelijk is dat het beter met je gaat, elke keer dat jij je wilt ontspannen en met je aandacht binnenin je bent, zal het sneller en makkelijk zijn en voel je je beter over jezelf.

Je voelt je hele lichaam prettig geladen met die magische energie vanuit de kosmos, want die magische vuurpijl was gevuld met sterrenstof en dat bezielt jouw lichaam, geeft een heerlijk liefdevol gevoel, vol van mededogen en een glimlach van aandacht voor

jezelf, heel krachtig voelt het, stralend, blij, terwijl je voelt dat oude, opgebruikte energie via je voetzolen weer de aarde in stroomt om te transformeren tot het weer in licht en liefde opbloeit, dus blijf van dit lekkere gevoel net zo lang genieten als jij zin in hebt, in de vaste overtuiging dat dit nu deel van jou is en de magie van de pijl van vuur te allen tijde mag ontbranden en hoe vaker je dat doet, hoe sneller het zal gaan en hoe vaker je het voelt hoe die prachtige, welhaast magische sterrenstof door je hele lijf heen blijft stromen, je gedachten mochten die er zijn liefdevol, waardevol en positief, versterkend, ja, je voelt dat je steeds meer en meer positieve situaties voor je zelf zult scheppen en dat alles voelt goed.

Jezelf verder genezen

Je lichaam verandert, ook als je niets doet.

Mijn zoon was bijna 4 jaar en had krentenbaard gekregen over zijn hele lichaam. Dat begint als een klein plekje op je huid, dan wordt het een soort blaas en uiteindelijk worden het grote korsten. Het schijnt enorm besmettelijk te zijn, zijn zus had het ook. Het zag er vies uit en gaf veel jeuk en irritatie. Maar met een zalfje van de dokter was het snel opgelost.

Helaas kwam een paar weken later de krentenbaard terug. Niemand in onze omgeving had het verder en ik begreep niet hoe het kwam dat hij weer besmet was. De zalf was op en ik wilde nieuwe halen. Maar ineens zei mijn intuïtie dat ik het anders moest oplossen. Dat ik even moest wachten met het wegsmeren van die lelijke korsten. Ik ging mij daarom verder verdiepen in wat de emotionele en mentale achterliggende boodschap van zijn klacht zou kunnen zijn. Ik ben toen de boeken van Christiane Beerlandt gaan doorspitten, want zij had een dik boek getiteld “De sleutel tot zelfbevrijding” geschreven over klachten en de eventuele emotionele achtergrond van die klachten. Ik ben verder allerlei boeken in de bibliotheek gaan lezen en heb gemediteerd en om inzicht gevraagd aan het universum. De korsten waren lelijk en stoten af, wat in de visie van Beerlandt en anderen stond voor: “Laat mij met rust. Ik heb mij tijdelijk afstotelijk gemaakt, want ik heb de ruimte nodig.”

David was een heel mooi, schattig en knuffelbaar jongetje. Door mijn onderzoek kwam ik tot de ontdekking dat ik hem klein hield. Hij was op dat moment mijn jongste kind en ik merkte opeens dat ik het helemaal niet leuk vond dat hij al zo snel groot werd. De tijd ging te snel, zo leek het. Ik vond het diep in mijn hart ontzettend jammer. Van baby naar peuter naar kleuter alsof het een kwestie van weken was! David was mijn kleine mannetje, maar dat was hij allang niet meer. Hij werd bijna vier.

Die avond heb ik bij zijn bed gezeten en hem in slaap gepraat. Ik vertelde hem dat terwijl hij ging slapen, ik zachtjes tegen hem zou blijven praten en mocht hij in slaap vallen dat dat oké was. Een mooi voorbeeld van hypnose. Ik zei hem dat ik trots was dat hij

groot ging worden, dat hij eindelijk ook naar school mocht gaan en dat ik trots was dat hij, mijn zoon, al zoveel dingen zelf kon. Een hele tijd – misschien wel een uur – ben ik zo doorgedaan, terwijl hij zo lekker lag, vol vertrouwen en ontspannen.

De volgende ochtend kwam hij naar mij toe, hij had heerlijk diep geslapen en zijn korsten waren voor het grootste gedeelte weg en veel minder zichtbaar. Ik kon het bijna niet geloven, maar het was echt zo! Na nog twee dagen was zijn huid helemaal schoon.

Ik ga niet beweren dat dit altijd en voor iedereen werkt, wellicht was het toeval, maar ik was blij dat het mij toeviel op dat moment. Het voelde als een waar geschenk en sterkte mijn vertrouwen in het zelfhelende vermogen van het lichaam en in de hulp die je iemand kunt bieden als het lichaam een steuntje in de rug gebruiken kan. Hij moet onbewust spanning hebben opgebouwd doordat ik hem klein hield. Door die spanning weg te nemen kon het lichaam weer alle energie aanwenden om te helen. Het zelfgenezend vermogen werd aangesproken bij hem.

Dit hoofdstuk gaat over het zelfgenezende vermogen van het lichaam. Lichaam en Geest vormen een éénheid, net zoals FEMME een eenheid is. Ik hou van dat idee en ik geloof erin. Ergens in geloof geeft altijd kracht en het heeft iets magisch, omdat het geen duidelijke bron heeft waar je naar kunt wijzen. De helende kracht in jezelf kun je stimuleren en vanuit je hart liefdevol de energie laten stromen. Dat is mijn drive: je bewust worden dat je jezelf kunt helen en verder helpen.

De liefde in jezelf laten stromen, zodat het heelt en geneest.

Het lichaam heeft een krachtig zelfgenezend vermogen. Als je je been breekt dan groeit je bot vanzelf weer aan, het herstelt als jij rust neemt en het been niet belast. Je hoeft er niet aan te denken, het herstellen wordt geregeld door je onbewustzijn.

Ze zeggen dat we 95% onbewust leven en maar 5% bewust. Herstellen gaat dus bijna helemaal onbewust, maar wanneer jij ook vanuit

je bewustzijn bijdraagt aan het herstellende, genezende vermogen, dan gaat het nog sneller. Je kunt door je aandacht te sturen jezelf helpen. Dat merk je al als je bedenkt wat voor invloed een bepaalde emotie op je gemoed, op je lichaam en op je gedachten heeft. Een emotie als woede heeft een heel ander effect dan bijvoorbeeld mededogen of vergevingsgezindheid en vanuit een gevoel van mededogen ervaar je ook de wereld zelf heel anders.

Stel je hebt ergens last van, dit kan fysiek, mentaal (gepieker) of emotioneel (verdriet, angst, woede) zijn. Het maakt niet uit, maar kies iets. Ga dan nu met een kritische, scherpe en oordelende blik hierover nadenken en probeer waar te nemen wat voor oplossing zou bijdragen aan je klacht. Wat komt er in je op? Hoe voelt dat?

Kijk nu opnieuw naar jezelf, maar nu door de ogen van je hart. Ga eerst met je aandacht naar je hart, voel waar je hart ook echt zit en kijk dan liefdevol op jezelf neer, vanuit de warmte van je hart. Ga dan nu met de 'ogen' van je hart vol mededogen en begrip naar je klacht kijken. Bekijk het eens vanuit die enorme, begripvolle ruimte die we de Liefde noemen.

Wat neem je waar en wat zegt je hart je?

Hoe is dat? Wat voel je?

Als ik verleid zou worden tot een weddenschap, zou ik mijn geld altijd op het hart zetten als het gaat om iets persoonlijks. Onze aandacht is een vorm van energie, maar wat sturen wij onszelf toe? En naar de mensen om ons heen? Zou het niet fantastisch zijn als we steeds meer van die liefdevolle energie voelen en als vanzelf ook aan anderen doorgeven? Kijken, voelen en denken met de ogen van je hart is iets wat je op elk moment van de dag weer kunt doen. Je zult merken dat je je beter voelt: fysiek, mentaal en emotioneel.

Want onder andere door ons westerse type werkdruk is stress een storende factor waardoor veel mensen makkelijk ziek worden of zich maar half zo goed voelen. Over het algemeen komen mensen bij mij omdat ze van stress of spanning af willen. Of ze hebben fysieke klachten gekregen, ze voelen zich niet goed, emoties zitten in de

weg, ze hebben last van veel te veel gepieker en lichamelijk blijven ze maar moe. Door de altijd aanwezige stress en spanning komen er meer en meer piekergedachten en ontstaat de bekende vicieuze cirkel omdat met het piekeren minder wordt gedaan en de problemen beginnen toe te nemen.

Ik leer mensen wat je kunt doen om resoluut van stress naar ontspanning te komen. Zo stimuleer je je zelfgenezende vermogen, je geeft het lijf als het ware een steuntje in de rug. We kennen tegenwoordig simpele doch zeer effectieve manieren om je immuunsysteem te beïnvloeden. Maar zelfgenezing begint eigenlijk met het openen van je hart. Je eigen hart, maar ook het hart van de ander, openstaan voor het hart van de ander. En omgekeerd.

Het openen van je hart. Wat betekent het eigenlijk? Het openen van het hart klinkt natuurlijk prachtig, maar om het te openen, neem je aan dat het dicht zit.

Maar hoe weet je of je hart dicht zit? Wie zegt dat dan of hoe kun je dat zelf voelen, of aanvoelen? Nou heb ik geen definitieve antwoorden voor je en alleen mijn eigen ervaring in al die verschillende rollen die ik heb als mens.

Als ademcoach zie ik bij veel mensen een hele oppervlakkige ademhaling op de plek van het hart. Dat betekent vaak dat het lastig is om 'zaken van het hart' te bespreken. Om liefde voor jezelf te voelen, of om het door te geven. Als volwassene moet je dus jezelf heropvoeden. Nieuwe gewoonten aanleren. Ontdekken en ervaren dat het veilig is om je gevoel van liefde te uiten bijvoorbeeld. Dat het veilig is om te spreken over wat zich in je hart afspeelt. Dat het veilig voelt om te vertellen wat je voelt van binnen. En het aanleren van zo'n nieuwe gewoonte om ineens wel je gevoel te uiten, dat hapert wel eens een beetje, want het is natuurlijk nog helemaal niet gewoon. Je moet uit je comfortzone om die te vergroten!

Ik ga ervan uit dat ieder mens zijn hart kan openen. En dat dat niet eens moeilijk is, maar een natuurlijk iets. Je ziet iets moois in de natuur, je ziet je geliefde, je denkt aan iemand van wie je houdt, een kind, je herinnert je een mooie film, een boek, een tuin, de zee, de bergen, je lievelingsbestemming, wat het ook is, je hart opent zich

ineens. Zonder er over na te denken, het lijkt vanzelf te gaan. En als het dan gaat dan voel je je super en je voelt de energie stromen. Moeiteloos. Je voelt je goed, vol vertrouwen of gewoon happy. Ik weet dat na iedere geboorte van mijn kinderen mijn hart overstroomde met liefde voor hen. Een totaal nieuw gevoel was dat en het ontroerde mij enorm. Ik deed geen moeite, het ging vanzelf, ik keek naar dat piepkleine wezentje en ik werd geraakt diep van binnen en ik voelde alleen nog zachtheid en liefde. Mijn hart was geopend.

Maar het kon ook net zo snel weer dichtgaan door een willekeurige gebeurtenis: een huilende baby, slapeloze nachten van het voeden en zeulen met een kind. Dan ging mijn hart weer dicht en sloot het zich, totdat het dan ineens weer openging op een fijn moment, heerlijk om te voelen.

Want net zoals dat prachtig paarse plantje op Sardinië, dat alleen zo mooi uit had kunnen groeien doordat het zo goed was beschermd, hebben wij ook geen eindeloze hoeveelheid energie om vrijelijk aan anderen te geven en aan alles dat om ons heen gebeurt te kunnen besteden. We moeten ons bij tijd en wijle ook af kunnen sluiten en terugtrekken en dat is puur natuur en dat is goed. Want door met regelmaat een stapje terug te doen, kom je ook weer dicht bij je eigen natuur.

Open en weer dicht en weer open en weer dicht. Eigenlijk, dacht ik, lijkt het wel op ademen. Natuurlijk hebben we altijd zuurstof nodig, dus inademen is belangrijk. Maar we hebben ook weer nieuwe, verse lucht nodig, dus uitademen is net zo belangrijk ook al geeft het op zich geen energie. Ik kan me ook niet zo goed voorstellen hoe het is om de hele dag met een geopend hart te leven en te werken, maar dat het voelt alsof je heelt en dat het soms uit bescherming dichtklapt, dat moet oké zijn. Zolang je jezelf maar wel weer durft te openen. De wereld waarnemen vanuit je hart, begint bij jou hier en nu op dit moment dat je dit boek leest. Het is jouw keuze die je op elk moment weer kunt maken, hoe moeilijk dat ook lijkt.

Denken met je brein, voelen met je hart.

Voelen met je hart kun je doen waar je wilt en hoelang je wilt.

Je adem is een helende kracht. Ik hoop dat je door het lezen van dit boek je weer herinnert dat je ademhaling jouw gouden instrument is. Je hebt het altijd bij je, je ademt levensenergie in en ververst het opnieuw, het gaat maar door. Maar ga vooral met je aandacht naar binnen. Binnen in je zit je vrijheid en je liefde.

Die is niet in je buitenwereld te vinden. Ook al lijkt dat wel zo. Net als vrede en zoveel andere mooie eigenschappen die we graag willen dat een ander heeft: uiteindelijk begint het bij onszelf. Dat we werkelijk met onze aandacht naar binnen durven kijken en voelen en horen wat er speelt. Elke keer opnieuw. De buitenwereld helpt ons met onze groei. Soms gaat dat soepel, soms makkelijk en soms heel moeilijk. En het is allemaal oké, het mag er allemaal zijn.

Het transformeren van onze emoties, gedachtes en gevoelens kan ons helen op een manier die wij niet voor mogelijk hadden gehouden. Durf in die wereld te stappen, die magische werkelijkheid die je leert kennen door stil te zijn. Door de tijd te nemen om te mediteren, te contempleren, te reflecteren. Door waar te nemen waar de waanzin is in je gedachten en emoties.

Zodat je helende kracht zich uitbreidt over je hele lichaam en je ziel. En zo weer terecht komt bij de mensen om je heen, in je privé leven, op je werk, op straat of waar dan ook. De helende genezende kracht van jouw liefdevolle aanwezigheid.

Tijdens ademsessies voel ik vanuit mijn hart liefde stromen naar de ander. Ik stel mij open en word geholpen door het universum. Ik weet, hoor en voel dan dingen die ik normaal niet verzin. Wonderlijk vaak om te ervaren, maar ook prachtig, omdat ik uit ervaring weet dat het zo gaat. In mijn werk als ademcoach gebruik ik globaal drie ademhalingstechnieken. Natuurlijk varieer ik en hussel ik naar hartenlust. Iedereen heeft toch een andere touch nodig. Ik luister wat iemand nodig heeft, en pas daar de techniek bij aan:

- 1 **De verbonden-ademhaling**, als je belemmerende emoties op wilt ruimen. Wanneer je je beter wilt voelen en leren voelen en je ademhalingsstelsel wilt openen en last hebt van emoties en veel in je hoofd zit. Deze techniek heeft mij de meest intense éénheidservaringen opgeleverd en is de reden waarom ik dit werk

ben gaan doen. Het heelt je diep op alle drie niveaus: fysiek, mentaal en emotioneel. Dit kwam je tegen in het eerste hoofdstuk.

- 2 **De fit en energiek ademhaling** is een actieve techniek die meetbaar meer activiteit in je cellen teweegbrengt. Deze techniek werkt effectief bij mensen met vermoeidheid en veel fysieke klachten. Je genereert echt veel meer energie in je lichaam en dat kan het helende vermogen sterk verbeteren. Hierdoor heb ik fysiek meer energie, heerlijk. Zie hoofdstuk 4.
- 3 **Hartcoherentie** is een techniek waarmee je snel je veerkracht terugkrijgt samen met een ontspannen gevoel. Dat werkt al binnen een paar minuten, razendsnel. En die techniek ga ik je nu uitleggen.

Ik vind deze laatste techniek zo goed bij dit hoofdstuk passen omdat het hier om je hart draait. Met deze techniek ga je met je aandacht naar je hart en je ademt rustig in en uit. Wanneer je iets meemaakt waardoor je uit balans bent, brengt hartcoherentie je heel snel weer in balans. Weer stabiel. Het maakt je rustig en ontspannen. Er gebeurt fysiek iets waardoor je rustig en kalmer wordt. Je hart beïnvloed je door je ademhaling, jij ademt rustiger in en uit en dat heeft er direct fysiek effect op en van daaruit reageert je brein en die stuurt de boel weer verder aan. Je kunt het meetbaar maken door apparatuur die ik heb in mijn praktijk.

Er is veel literatuur over hartcoherentie, die je eigenlijk gewoon wil zeggen dat het gezond is om rustiger en kalmer te ademen per minuut. Het beste is dat je wanneer je ontspannen bent ongeveer 6 keer per minuut ademt. Tel maar eens hoe vaak je ademt in ontspannen toestand. Is het vaker dan 6 keer? Tot 12 is nog prima, maar zit je daarboven dan zul je daar last van hebben. Zoals een opgejaagd gevoel ervaren en stress of spanning. Oude Chinese genezers zeiden ooit: de ademhalingen moeten als een parelketting aan elkaar geregen zijn. Dus een prettige, maar precieze balans tussen de in en de uitademing.

Je kunt het meetbaar maken door apparatuur die ik heb in mijn praktijk. Dan zie je een mooi ritme ontstaan wanneer je hart en je

brein goed op elkaar zijn afgestemd. Een supertechniek voor een goede ontspannen balans in jezelf.

Hartcoherentie oefening: voor ontspanning, rust en veerkracht.

In 5 stappen naar een betere (hartcoherente) ademhaling, waardoor je meteen veel meer ontspannen bent.

Stap 1. Zoek een plek waar je even rustig kunt zitten en zet een wekker op drie minuten. Zo hoef je niet na te denken hoe lang je hiermee bezig hoeft te zijn. Drie minuten is prima.

Stap 2. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel waar je ademt, voel je je lage buik uitzetten? Voel ook dat je inademt door je neus of mond en voel elke kleine beweging van je lichaam. Ontspan je lichaam.

Stap 3. Neem de tijd om in en uit te ademen.

Adem eerst maar eens rustig uit, neem je tijd om lekker uit te ademen. Dat lijkt soms best lang in het begin, maar wanneer je dat een tijdje doet voel je hoe prettig het is. Neem eens 6/7 tellen de tijd om uit te ademen en 4/5 tellen de tijd om in te ademen.

Stap 4. Focus op je hart, adem fijne dingen in zoals liefde en dankbaarheid (doe dit drie minuten)

Ik hoop dat je deze ademhaling nu meteen uitprobeert zodat je voelt wat het met je doet. Wanneer je je ademhaling gaat vertragen en je focust op je hart en fijne dingen in en uit ademt dan kom je in een staat van zijn waarin je hart en je brein veel beter op elkaar zijn afgestemd.

Je komt in een modus van vertrouwen en ontspanning.

Graag sluit ik dit boek af met een gedichtje wat mijn oudste dochter schreef toen ze 13 was. Ik dacht aan haar en dat ik niets over haar had geschreven in mijn boek over de ademhaling. Terwijl ik zoveel van haar heb geleerd. En oefeningen met haar heb gedaan toen

Appendix A

Ademtechnieken

De fit en energiek ademhaling is een actieve techniek die meetbaar meer activiteit in je cellen teweegbrengt. Deze techniek werkt effectief bij mensen met vermoeidheid en veel fysieke klachten. Je genereert echt veel meer energie in je lichaam en dat kan het helende vermogen sterk verbeteren.

Ademhalingsoefening om fitter en energiever te worden.

- 1 Je ademt 25 keer diep in en uit. Stel je voor dat je je longen als een ballon opblaast, je ademt flink in en weer ontspannen uit.
- 2 Na een tijdje zit er meer zuurstof in je lichaam en dit kun je voelen door tintelingen in je lichaam, je wordt misschien een beetje licht in je hoofd of zelfs wat duizelig.
- 3 Dan adem je nog 1 keer goed in en dan laat je de adem rustig gaan en stop je met ademen. Je wacht met opnieuw inademen, dit noemen we retentie. Dit kan wel minuten duren, maar zo lang zal deze in het begin waarschijnlijk niet zijn.
- 4 Zodra je de ademhalingsprikkel weer voelt, dan adem je diep in en houd die ademteug 10 a 15 seconden vast.
- 5 Het mag ook langer, doe het met gesloten ogen en voel rustig hoe het is, focus eventueel op je derde oog, dat zit tussen je ogen iets boven je wenkbrauwen. Mogelijk krijg je de ervaring dat alles lichter wordt.
- 6 Het voelt heerlijk aan, misschien een beetje high. Op deze manier train je je parasympathische zenuwstelsel.

De verbonden-ademhaling als je belemmerende emoties op wilt ruimen. Wanneer je je beter wilt voelen en leren voelen en je ademhalingssysteem wilt openen en last hebt van emoties en veel in je hoofd zit. Deze techniek heeft mij de meest intense éénheidservaringen opgeleverd en is de reden waarom ik dit werk van ademcoach ben gaan doen. Het heelt je diep op alle drie niveaus: fysiek, mentaal en emotioneel.

- 1 Ga lekker liggen en ontspan jezelf. Zet de wekker op 5 minuten. Je legt je handen op je lage buik.
- 2 Je opent je mond wagenwijd en ademt in en uit via je mond. Dit, omdat je dan sneller contact hebt met je lichaam. Zo krijg je snel

ze klein was. Haar puurheid en open staan voor wat het universum haar doorgeeft blijf ik bijzonder vinden.

Dank lieve mensen voor het lezen van mijn woorden, ga ervoor, je bent het waard !

De liefde!

Liefde is mooi voor iedereen

Liefde daar wil iedereen uiteindelijk heen

Als de zon van goud en de maan van diamant,

Staat dit als geschreven in jou hand:

Liefde is mooi,

Liefde is fijn,

Liefde betekend alles voor deze rijm

Liefde is groot,

Liefde mag er wezen,

Liefde...

Kan alles genezen.

(2009) Marlena

en veel zuurstof binnen. Dit doe je alleen tijdens een ademsessie!
Normaal adem je door je neus.

- 3 Nu ga je langer in dan uitademen. Inademen staat voor het goede van het leven tot je nemen. Uitademen staat voor loslaten wat je niet langer nodig hebt. Uitademen doe je zo ontspannen mogelijk. Geen extra kracht erbij gebruiken. Enkel je adem loslaten.
- 4 Vul bij de inademing je longen helemaal met lucht. Zorg dat je zo veel inademt dat je lage buik omhoog komt. Dat check je doordat je handen, die op je buik liggen, omhoog gaan.
- 5 Haal vervolgens de pauzes weg tussen de in- en uitademing en tussen de uit- en de inademing. Je ademt nu een verbonden-ademhaling, dus je bent continu bezig met ademen.
Nu kun je tintelingen en lichtheid in je hoofd voelen. Dat is prima en komt omdat je meer zuurstof dan normaal binnenkrijgt. Realiseer je dat je je celgeheugen aan het opschonen bent, je ontgift zowel fysiek, emotioneel en mentaal. Oude emoties kun je voelen net als angstige gedachten.
De kracht zit erin dat jij rustig door blijft ademen.
- 6 Voel wat je voelt en adem door.
Na vijf minuten stop je met het actieve ademen. Voel hoe ontspannen je lichaam is geworden en geniet nog even na.

Hartcoherentie is een techniek waarmee je snel je veerkracht terugkrijgt samen met een ontspannen gevoel. Dat werkt al binnen een paar minuten, razendsnel. Het brengt je lichaam tot rust, zoals het bedoeld is als je rustig doet. Het brengt rust in je hart letterlijk en figuurlijk.

Hartcoherentie oefening: voor ontspanning, rust en veerkracht.

In 5 stappen naar een betere (hartcoherente) ademhaling, waardoor je meteen veel meer ontspannen bent:

- 1 Zoek een plek waar je even rustig kunt zitten en zet een wekker op drie minuten. Zo hoeft je niet bij te houden hoe lang je hier mee bezig zult zijn. Drie minuten is prima, maar iets korter is in een later stadium ook goed.
- 2 Ga met je aandacht naar je ademhaling.
Voel waar je ademt, voel je je lage buik uitzetten?
Merk ook dat je inademt door je neus of mond en voel elke kleine

beweging van je lichaam.

Ontspan je lichaam.

- 3 Neem de tijd om in en uit te ademen.
Adem eerst maar eens rustig uit, neem je tijd om lekker uit te ademen. Dat lijkt in het begin soms best lang, maar wanneer je het een tijdje doet, voel je hoe prettig het is.
Neem 6 à 7 tellen de tijd om uit te ademen en 4 à 5 tellen de tijd om in te ademen.
- 4 Focus op je hart, adem fijne dingen in zoals liefde en dankbaarheid, gedurende drie minuten.
Ik hoop dat je deze ademhaling nu meteen gaat uitproberen zodat je gelijk voelt wat het met je doet. Wanneer je je ademhaling gaat vertragen en je focust op je hart en alles dat fijn is, terwijl je in en uit ademt, dan kom je in een staat van zijn waarin je hart en je hersenen veel beter op elkaar zijn afgestemd. Je komt in een modus van diep vertrouwen en onbegrensde ontspanning.

Welkom in de nieuwe wereld!

Appendix B

Klachten en psychosomatische achtergrond

1. Hartkloppingen

Wanneer je last hebt van hartkloppingen dan hoeft dat niet meteen te betekenen dat je last hebt van je hart of een hartritmestoornis hebt. Wat je ervaart tijdens zulke hartkloppingen is verschillend per persoon.

Meestal voel je je hart 'hard' kloppen en dit geeft een heel onaangenaam gevoel. Het kan ook paniek opwekken en soms gaat het samen met onrust. Beetje kip en ei verhaal, door de hartkloppingen voel je je naar en onrustig en kunnen ze ook weer langer aanhouden.

Ook kun je het overslaan van je hart voelen, of het kloppen in de keel, borst en hals.

Het kan enkele minuten duren maar in uitzonderlijke gevallen uren of zelfs nog langer.

Eten kan een enorme invloed hebben op je hartslag. Koffie, suiker, roken (nicotine), cola (cafeïne) en andere stimulerende dranken of spijzen hebben hier effect op.

Natuurlijk zijn er ook de emoties die hartkloppingen veroorzaken. Emoties als boosheid, verdriet, frustratie, onmacht, angst maken dat je hart met een hogere frequentie gaat kloppen. Ook zijn er geneesmiddelen die een verhoogde hartslag als bijwerking hebben, dan staat het wel op de bijsluiter. Check het even als je iets slikt.

Check altijd de huisarts wanneer je klachten hebt. De huisarts kan allerlei onderzoeken doen en ontdekken of het een ziekte is of dat de hartkloppingen worden veroorzaakt door spanning en stress. Ervan uitgaande dat de hartkloppingen zijn ontstaan door spanning, emoties, of teveel koffie kun je beginnen met rustiger te ademen. Kijk naar de oefening over rustiger ademen (hartcoherentie, zie hoofdstuk 7).

Het volgende punt waar je aandacht aan kunt schenken is dat je dieper gaat in en uit ademen. Dat gaat meestal vanzelf wanneer je rustiger ademt.

Gebruik je lage buik wanneer je ademt. Zodat je middenrif weer

goed wordt gebruikt. Voel dat je lage buik gaat naar voren komt. Wanneer je beter vanuit je buik gaat ademen en dat langzaam doet dan beïnvloed je direct je hart en word je meer ontspannen. Leg eventueel een zandzak op je buik, zodat je je lage buik goed voelt en meer omhoog komt.

2. Hyperventilatie

Hyperventilatie is iets wat ik regelmatig tegenkom als mensen bij mij komen voor coaching.

Het heeft een enorme negatieve impact in het leven. Het is geen ziekte ook al lijkt dat soms wel zo.

Je kunt zelf heel veel doen om ervan af te komen. Toegegeven, een beetje hulp helpt enorm.

Het piekeren over wat er allemaal mis kan gaan en het piekeren over de angst voor de angst is iets wat veel mensen doen. Hyperventilatie is een term met een Latijnse oorsprong en betekent te snel en te diep ademen. (letterlijk: teveel ademen). Het is dus eigenlijk geen naam voor een ziekte. Maar, een naam voor wat je doet: Te snel en te diep ademen!

Hyperventilatie ontstaat omdat je in rusttoestand te snel en te diep ademt, alsof je zware arbeid verricht. Het is dus net alsof je wilt rennen naar de bus maar je blijft stilstaan en vertrekt toch niet. Je neemt meer zuurstof in dan je lichaam verbranden kan. Je hebt teveel zuurstof, en te weinig koolzuurgas in je lichaam. Dit veroorzaakt een verstoring in je zuur/base balans. Daardoor kun je allerlei sensaties in je lichaam krijgen. De meest voorkomende zijn: tintelende vingers, strak gevoel in de benen & borst, gevoel van benauwdheid, licht gevoel in het hoofd, duizeligheid, angst, onrust, paniek, vermoeidheid. Je creëert hyperventilatie doordat je iets denkt, voelt of ziet wat je eng of spannend vindt.

Die gedachten en beelden maken dat je lichaam extra adrenaline aan gaat maken en jij meer zuurstof in gaat ademen. Je lichaam bereidt zich voor op het ergste en is in een opperste staat van paraatheid om jou ter wille te zijn.

Maar helaas!! Je verbrandt de zuurstof niet en voel je je lichter worden in je hoofd. Of je krijgt bijvoorbeeld tintelingen. Dat is een simpel logisch gevolg van het feit dat jij teveel zuurstof inademt en

het niet verbrandt. Niets ergs of engs aan nog. Alleen je lichaam is onrustig, want het wil eigenlijk gaan rennen of een andere fysieke inspanning met al die adrenaline.

En dan gaan je gedachten met je op hol. Er komen nare gedachten in je op, je kunt angstige beelden voor je zien en als gevolg daarvan voel je stress en angst. De vicieuze hyperventilatie-cirkel is weer rond. Je creëert het zelf en daarom is het geen ziekte, maar een slechte gewoonte die je jezelf heel goed af kunt leren.

Wanneer je een acute aanval hebt dan kun je die hyperventilatie aanval onderbreken door:

- Rustiger en Langzamer te ademen. De uitademing verlengen, adem in een zakje met een klein gaatje erin.
- Ga een eind rennen, of heen en weer, of sla tegen een boksbal aan.
- Stop even met ademen, doe je hand voor je mond een moment.

Oplossingen op lange termijn:

- Pak de psychische oorzaak van je hyperventilatie aan.
- Zoek hulp om te leren ontspannen en hoe je kunt stoppen met piekeren.

Wat je preventief kunt doen is beter leren ontspannen en ontdekken wat jij eigenlijk doet, word je er bewuster van. Zo krijg je echt meer grip en controle op je situatie. Vaak zijn het ook gevoelige mensen die last hebben van hyperventilatie. Juist die mogen beter voor zichzelf opkomen en assertief en weerbaar worden. Dan zul je snel zien dat de periode van hyperventilatie voorbij is.

3. Astma

Als je astma hebt dan zijn de longen gevoelig voor prikkels van buitenaf. Bijvoorbeeld bepaalde dieren, rook of stof. Daardoor kun je het benauwd krijgen. Dit kan acuut opkomen, maar ook geleidelijk aan opbouwen. De slijmvliezen in de keel, neus en longen zwellen op. De spiertjes rondom de luchtwegen raken verkrampd en trekken samen. Op die manier kun je steeds moeilijker ademen. De luchtwegen om verse lucht in te ademen wordt steeds smaller, waardoor het ademen moeilijker gaat. Je krijgt een krampachtige

samentrekking van de toch al vernauwde luchtwegen en er ontstaat een ademstuwung. De ingeademde lucht wordt in de longen opgestuwd, waarbij je het gevoel hebt steeds meer te willen ademen. Het werkelijke probleem is echter dat de spierkracht voor de uitademing tekortschiet. In theorie als je erin slaagt de lucht rustig uit te ademen, ontdoe je de luchtwegen weer van slijm. Maar omdat juist uitademen onmogelijk lijkt bij astma is het van groot belang dat een astma patiënt leert ademen via zijn middenrif, oftewel een lage buik ademhaling.

Je moet systematisch oefenen om je uit ademhaling langer te maken. Dat oefenen doe je als je niet benauwd bent. Zo train je je onbewustzijn. Waardoor het, als je wel benauwd bent, makkelijk is om ook goed uit te ademen.

Het kan wel zijn dat je tot 80% minder lucht binnenkrijgt. In Nederland zijn wel meer dan een half miljoen mensen met astma. Het voelt heel erg naar en benauwd.

Er zijn meerdere oorzaken waardoor astma ontstaat. Globaal kan het ontstaan door een allergie voor dieren, of allerlei andere soorten stof. Of door inspanningsastma, dan krijg je het door sporten, of door snel even te rennen naar de trein. Of door spanning en stress op emotioneel en mentaal vlak. Dan krijg je het ergens letterlijk benauwd van.

De meeste astmapatiënten zijn mensen die graag de controle willen hebben en bang zijn om die te verliezen. Door de angst zetten ze hun middenrif vast en verkrampd de boel nog meer.

Angst om los te laten, vooral emotioneel. Ademsessies bij een ademcoach maken dat je veel meer ontspanning en vooral vertrouwen krijgt in jezelf.

Doe de hartcoherentie oefening preventief als je geen directe aanval hebt. Focus op je uitademing. Focus op loslaten, uitblazen, laten gaan.

4. Hoge bloeddruk

De bloeddruk geeft een indicatie omtrent de toestand van de bloedvaten, zenuwen en hart. Er worden waarden gemeten als de hartpomp zich samentrekt en als het hart zich weer uitzet. Er zijn twee soorten van hoge bloeddruk. Labiel en maligne. 80% van de

mensen lijdt aan de zogenaamde 'labiele' hoge bloeddruk. Wat prettig is, omdat je door ademhalingsoefeningen er dan een verbetering in kunt aanbrengen.

Veel mensen met een hoge bloeddruk zijn te zwaar. Daardoor is de ademhaling veel oppervlakkiger, en is het alleen maar een borstademhaling geworden. Het middenrif doet bijna niets meer en kan nauwelijks bewegen. Wanneer je te zwaar bent, remmen de vetkussens onder het middenrif de beweging af, en krijg je een hele hoge ademhaling. Minder zuurstof en daardoor ga je sneller ademen, en daardoor kun je weer sneller onrust en spanning ervaren. En houd je de cirkel zoals die was.

Met een hoge bloeddruk is het super belangrijk dat je je middenrif weer goed gaat gebruiken.

Wanneer je middenrifspier weer wordt gebruikt en sterk wordt zodat het middenrif goed kan functioneren, verlaag je je bloeddruk. Kost je niets, alleen maar even oefenen.

Om te oefenen is het handig om te liggen en dan een zandzak op je buik te leggen zodat je leert je lage buik omhoog te duwen.

5. Spierpijn en verzuring

Verzuring in het lichaam geeft vele klachten. In je lichaam is een zuur/base evenwicht en dat regelt je lichaam zelf. De ademhaling voorkomt dat het spierweefsel verzuurt door gebrek aan zuurstof. Er ontstaat melkzuur in je spieren dat maakt dat je bijna niet meer vooruitkomt.

Ik heb de ervaring (opgedaan tijdens het beklimmen van de Spaanse berg Monte Perdido) dat je met de ademhaling melkzuur kunt omzetten in energie. Daardoor had ik veel minder last van spierpijn dan dat ik anders had. Een ongelooflijk verschil.

Het lichaam kan dus verzuren door melkzuur, een afvalstof gevormd door gebrek aan zuurstof tijdens de stofwisseling. Maar het lichaam kan ook verzuren door teveel zure zaken te eten, slechte spijsvertering, negatieve emoties, constitutie, ziekte etcetera.

In de volksmond gebruik je het woord ook wel om iemand aan te duiden die negatief is.

Een verzuurd iemand.

Verzuring wordt veroorzaakt door teveel hitte in het lichaam zou je kunnen stellen.

Hitte wordt veroorzaakt door wrijving, wrijving is het gevolg van stress of conflictsituaties, een aanslag op je emotionele gezondheid die sterk verzwakt met als gevolg dat je fysieke lichaam ook zal verzwakken om uiteindelijk verzuring en ziekte te krijgen. Een lichaam dat emotioneel in balans is wordt niet ziek en verzuurt niet.

Die lijn kun je zelfs doortrekken dat 'gelukkig zijn' de basis is van goede gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk.

Gerichte ademhaling verwijderd de CO₂ uit de cellen. Het activeert het metabolisme en de immuniteit en stelt het lichaam in staat gemakkelijker afvalstoffen te verwijderen, vermoedelijk dus ook teveel zuur. Door de fit en energieke ademhalingstechnieken wordt eerst het zuurstofgehalte in het bloed verhoogd, waarna je dit zuurstofrijke bloed met een geringe overdruk de aderen in stuurt.

6. Slaapproblemen

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland hebben last van slaapproblemen.

Dat is veel. Het gevoel dat je niet hebt geslapen kan slopend zijn. Een aantal misvattingen over slecht slapen zijn dat mensen denken dat ze wakker liggen, maar uit onderzoek in een slaaplaboratorium bleek dat velen gewoon slapen, maar dat ze het niet als zodanig hadden ervaren.

Dat je dus denkt dat je slecht slaapt, maar bij testen valt het wel mee.

Toch is dat een probleem om serieus te nemen en een oplossing voor te zoeken.

Vaak gaat het om andere verwachtingen hebben van slaap.

Slaapgebrek heeft invloed op je concentratievermogen.

Wanneer je slaapgebrek hebt, ben je vaak sneller afgeleid en kunt iets minder lang vol houden.

Saaie of routine klusjes worden zwaarder om te doen omdat je geen stimulus genoeg krijgt.

Teveel slapen kan je depressief maken en lui en sloom en suf en duf.

Wanneer je (te)veel slaapt dan heeft dat dus ook zo zijn nadelen. Wat kun je doen als je slecht (in) slaapt? Leer hoe je jezelf kunt ontspannen.

In de Yoga heb je een oefening, savasana, die ook wel De Lijkhouding heet. Je spant eerst een lichaamsdeel aan, en dan ontspan je het. Je gaat je hele lichaam langs, heel geduldig en rustig scan je je lichaam. Begin bij je voeten, span ze aan en laat weer los.

Ook kun je de verbonden-ademhaling doen voordat je gaat slapen, adem dan heel rustig in en uit, terwijl je ademhaling rustig doorgaat, je ademt in en uit en na vijf minuten vertraag je nog meer je ademhaling en val je als een blok in slaap.

7. Eczeem en andere huidaandoeningen

Eczeem heb je in meerdere gradaties, net als psoriasis. Het zijn op zich twee verschillende dingen, toch scheer ik het hier even over één kam.

De huidziekte wordt vaak veroorzaakt door een allergie voor iets, dieren, stof of iets van eten. Je kunt dat vermijden en dan gaan je klachten ook weg. Maar vaak blijf je jezelf dan beperken. Slimmer is het om je immuunsysteem te versterken zodat je lichaam weerbaar wordt tegen een bepaalde stof. Je huid droogt extreem uit en het helpt als je het vetter houdt. Maar van binnenuit is het al mis. Wat je kunt doen als je klachten hebt met eczeem of psoriasis, is zorgen dat jij lichamelijk weerbaar wordt. Je versterkt je immuunsysteem door de Fit en energiek ademtechniek. Je kunt daarmee ervoor zorgen dat je minder ontstekingen in je lichaam krijgt waardoor je minder last hebt. Gebruik ook vooral de kracht van koud water op je lichaam. Het koude water maakt dat je cardiovasculair systeem beter gaat werken en je beter doorstroomt. Vooral op je oppervlakkige huid. De kou komt direct op je huid, je poriën gaan snel dicht en daarmee wordt je huid zachter. De huidcellen beïnvloed je door het koude water. Al een oude natuurgeneeskundige truc, die vergeten is door vele artsen tegenwoordig.

Naast dat je lichamelijk weerbaarder kunt worden door de adem oefening is het ook super effectief wanneer je mentaal sterker wordt. Stress en spanning hebben een direct effect op je huid. Wanneer je een gevoelige eczeem of psoriasis huid hebt, zorg dan

dat je leert hoe je je kunt ontspannen en hoe je effectief spanning omzet in ontspanning.

Ga aan de slag met zowel de fit en energiek oefening als met de hartcoherentie adem oefening.

Reacties van klanten verdeeld over de hoofdstukken:

Hoofdstuk 1 Fysiek mentaal emotioneel

P. Ik ben, nu een aantal maanden later, sterker geworden zowel lichamelijk als emotioneel. Situaties die vooral emotioneel zeer heftig zijn doorzie ik sneller waardoor ik gemakkelijk kan schakelen.

N. Ik heb in mijn ademhaling een bondgenoot voor het leven gevonden en die je overal tot je beschikking hebt. Dit, tezamen met de fysieke oefeningen, zorgen voor energie, kracht en vertrouwen, gewoonweg levensvreugde!

B. Door je training kwam het keerpunt, omdat ik weer merkte dat ik veel sterker ben dan ik tijdelijk dacht.

M. Vandaag dus een flinke serie ademoefeningen gedaan. En nu stroomt de energie weer goed door mijn lijf, ben ik wakker en gefocust. Kan ik lekker verder werken.

Hoofdstuk 2 Koude training

G. Bijna huppelend van blijheid, energie en kracht kwam ik het water uit en de hele dag heb ik me fysiek en mentaal heerlijk gevoeld en zal dit moment als een belangrijk moment in mijn leven toevoegen en met veel plezier en blijheid aan terug denken.

M. Mijn man stond al helemaal klaar om mij op te warmen, maar ik zei dat mijn energie al was gaan stromen door het ijsbad, hahaha.

N. heb vanochtend een paar keer koude douche genomen, was ook al lekker en voel me fit.

I. Ik kan gelukkig al heel goed koud afdouchen... En ik kan je melden dat dit echt goed is voor mijn ontstekingen in mijn lichaam, ook voor mijn artrose.

Hoofdstuk 3 Concentratie

E. Toen ik begon voelde ik me nog erg onzeker en dof. Mijn concentratie was heel laag. Gaandeweg kreeg ik meer concentratie en voelde ik me steeds sterker worden. Het effect van een goede ademhaling wordt mij steeds duidelijker.

H. Mijn bekkenbodemspieren waren zodanig gespannen dat ik daarvoor naar een therapeut moest, maar door de ontspanningsoefeningen die jij ons leerde, ben ik daar alleen heen geweest voor een oriëntatiegesprek! Voel nu zelf als ik de boel op slot zet en kan door de ontspanningsoefeningen te herhalen het net zo makkelijk weer opheffen.

Hoofdstuk 4 Opnieuw ademen

K. Ik had last van een onregelmatige hartslag, en wanneer het op komt kan ik het nu weg ademen. Super goed geslapen, ook prima.

T. Ruim 10 jaar heb ik last van een lichte whiplash, die veroorzaakt is doordat onze auto van achteren werd aangereden. Therapie had verder geen zin, ik moest er mee leren leven. Vanaf de eerste dag heb ik de ademoefeningen elke dag gedaan en gaandeweg merkte ik dat ik nagenoeg geen last meer had van mijn nek. Ook ben ik minder moe dan anders, behalve omdat ik me er goed bij voel, fitter en energiekeer. Ook gebruik ik geen pillen meer.

D. Eind vorig jaar werd ik gevelde door hevige ontstekingen aan het onderlichaam. Toen de problemen bijna weg waren leek het alsof mijn lichaam uit 2 delen bestond. Ik besepte dat ik daar iets aan moest doen. Nu voel ik weer van alles door mijn lichaam stromen, van boven naar beneden en andersom. Het voelde enorm goed.

Hoofdstuk 5 Gewoon doen

D. Had niet verwacht dat ik door de cursus inspiratie kreeg om een hobby uit te diepen, wat ik voorheen niet durfde door drempelvrees.

X. Mijn lijf stond behoorlijk gespannen zonder dat ik in de gaten had dat ik zelf diegene was die dat veroorzaakte door mij "schrapp" te zetten.

Hoofdstuk 6 NLP

G. Ik heb het zelf gedaan, maar die enkele woorden (van jou) deden me net dat stapje verder gaan.

M. Ik geleerd om oude, negatieve beelden (gedachtes) te laten voor wat ze zijn. Dit alles heeft geresulteerd in meer vertrouwen!!

V. Ik heb duidelijke beslissingen kunnen nemen...

Verder heb ik van je geleerd dat ik het waard ben en recht heb om tijd voor mijzelf te nemen, dat het niet uitmaakt hoe of waarmee je dat doet als je het maar bewust doet!

Hoofdstuk 7 Jezelf verder genezen

R. Bij mij voelt het alsof er belemmeringen (zonder dat ik precies weet welke) losgelaten worden. Het stroomt meer, ik focus een paar keer per uur op mijn adem (gaat vanzelf). Mijn waarnemingen zijn scherper. Zowel naar anderen als naar mijzelf. En ik ben rustiger en voel mij vrijer.

W. De adem oefening gaf me innerlijke rust.

E. Vrede vinden in mijzelf, om te leren aanvaarden wat niet veranderd kan worden. Het is goed. Dit bewustzijn geeft een gevoel van dankbaarheid en mildheid.

F: Over het zelf genezende vermogen wil ik graag zeggen dat alles wat uit jezelf komt veel beter werkt dan wat een ander voor je doet. En waarin je zelf gelooft. Een pil werkt voor jou maar nu werk ik voor mezelf. Ik strijd voor mijn rust, ik strijd voor mijn leven en niet een ander of een middel. Ik kan in de spiegel kijken en dan weer huilen en zeg tegen mezelf ja meisje, JIJ hebt het weer gedaan. Jij kan jezelf weer een schouderklop geven.

Lied

Bij dit boek is een liedje gemaakt.

Singer/song writer **Daniel van der Zee** maakt liedjes voor speciale gelegenheden en gebeurtenissen. In gesprek met hem kwam ik tot de ontdekking dat je ook bij een boek een speciaal liedje kunt maken. Daniel heeft het boek gelezen en is er mee aan de slag gegaan. Ik vind het heel mooi geworden en wens ook jou veel luisterplezier.

Hier is de link naar het liedje: <http://herleva.nl/download>

ADEM LICHT

*Als je geen stap meer kunt zetten omdat het gras te hoog is
Het zand te mul of je schoenen te klein
Als je niet hard kunt lopen omdat je denkt dat je daarvoor atleet moet zijn
Als je geluk niet over de brug komt maar treiterend naar je zwaait vanaf
de overkant
Als je dikwijls in depressies, zwaarmoedigheid of zelfmedelijden belandt*

*Adem dan, adem licht
Alles mag maar ademen is verplicht*

*Als je geen kansen durft te pakken omdat de afstand te groot is
Het zicht te troebel of je spieren te slap
Als je niet ver durft te springen omdat je bang bent voor de klap
Als je elke uitkomst van te voren al hebt bedacht
En als jij je er bij neerlegt dat er geen licht is in de nacht*

*Adem dan, adem in
Als het niet het einde is dan is dit het begin*

*Elke hap lucht die je liggen laat is er een teveel
Een puzzelstukje van het geheel*

*Adem dan, adem slim
Voel de energie waarmee je nu naar boven klimt*

Woord van dank

Dit boek was er nooit gekomen zonder de inspanningen van:

Joost van der Leij: Dank je dat je mij de mogelijkheid heeft gegeven om dit boek te schrijven. Je geloofde in mij en daar ben ik je heel dankbaar voor. Zonder jouw vertrouwen had ik dit niet gekund. Inspirerend blijf je al jaren lang een bijzondere leraar in mijn persoonlijke ontwikkeling.

Marie-Jose van Vliet: Dank ik voor het redigeren en het mede instemmen in het vertrouwen in mij.

Koos Bernd: 1000 maal dank voor je onvoorstelbare inspanning en tijd de jij in dit project hebt gestopt. Je dichtelijke woorden, je grapjes, je filosofische benaderingen, je liet mij denken tot het kraakte in mijn hoofd terwijl jij net op dreuf raakte, je geduld, je open houding ten opzichte van al mijn voorstellen, je altijd vrolijke, goede humeur, je doorzettingsvermogen om het af te krijgen. Koos, jij bent geweldig.

Elien de Heij: Dank voor je enorme inzet voor Herleva. Dankzij jou heb ik mijn werk op een hoger plan gekregen. Jij kwam precies op het goede moment. Dank voor je meedenken en supergoede ideeën altijd opnieuw en dank voor je flexibiliteit, want ik ga soms alle kanten op en jij veert gracieus mee.

Daniel van der Zee: Dank dat jij speciaal voor dit boek een liedje hebt geschreven. Heel bijzonder om via dit liedje te horen en te voelen wat ik over wil brengen. Magie noem ik dat.

Marcel Oude Weernink: Dank dat jij mijn man bent en dat je altijd vertrouwen in mij hebt gehouden. Dank voor je steun en liefde tijdens het schrijven, wat een geduld elke keer opnieuw. Dank dat je het huishouden zo goed overgenomen hebt, omdat ik druk was. Nooit een onvertogen woord. Dank dat je trots op mij bent. Ik ben het ook op jou.

Marleen, David en Tosca: Lieve kinderen wat een vreugde dat jullie mij uitgekozen hebben als moeder. Jullie zijn mijn alles. Ik ben trots op jullie en dankbaar voor jullie aanwezigheid.

Helena Ytsma – van der Mei: Dank mam, dat je mijn moeder bent, ik had geen andere willen hebben. Jouw doorzettingsvermogen heb ik toch meer dan ik dacht en ik ben er blij mee.