

MARLEEN VAN DEN HOUT

# Ademen tot in je ziel

**Je adem is de basis voor ontspanning,  
innerlijke rust en zelfvertrouwen**



AnkhHermes

Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Villa Grafica  
NUR 860

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet invoeren of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020220001  
ISBN e-book 9789020220032

© 2023 Marleen van den Hout  
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.  
[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)



# INHOUD

<b>VOORWOORD</b> .....	10
<b>1. ADEM, JE SLEUTEL NAAR ONTSPANNEN LEVEN</b> .....	12
Groot verlangen .....	12
Stress is een spelbreker .....	13
Je adem kan je helpen .....	13
Ademen tot in je ziel .....	14
Optimaal ademen als levensstijl .....	15
<b>2. OVER ADEMEN</b> .....	17
De impact van ademen op je gezondheid en welzijn .....	17
Ademwerk tot nu toe .....	18
Het beste van alles ineens .....	20
Ons collectieve adempatroon .....	20
Hoe het anders kan .....	30

<b>3. ADEM JE HOOFD LEEG EN JE LICHAAM WAKKER</b> .....	36
Ademen met je buik en borst werkt overprikkeling in de hand .....	36
Volledig uitademen ruimt op .....	37
Aarden maakt helder en ontspant .....	42
Terug naar je kern .....	49
Het alomvattende ki-punt .....	52
<b>4. ADEM RUST EN BALANS</b> .....	58
Herken dat je uit verbinding gaat .....	58
Vertragen geeft ruimte voor inzicht .....	59
Vier werkwoorden vullen jouw dag .....	62
Vind de onbalans in jezelf .....	64
Handleiding voor meer balans .....	70
<b>5. ADEM JEZELF NAAR DIEPERE ONTSPANNING</b> .....	78
Ontwikkel een laag en rustig adempatroon .....	78
De zuurstofbooster voor tussendoor .....	82
Voer spanning af met Biostretches .....	84
Waardeer wat in jou gebeurt .....	89
<b>6. ADEM JEZELF IN EEN OPWAARTSE SPIRAAL</b> .....	94
Welke beschermingsmechanismen heb je? .....	94
De ademflow voor meer doorstroming .....	98
Stappenplan naar een opwaartse spiraal .....	102
Herken de signalen en neem een time-out .....	102
Verdiep je onderzoek en vind een kernzin .....	106
Houd je adem laag en pas je kernzin structureel toe .....	114

<b>7. ADEM JE ONDERBEWUSTE WAKKER</b> .....	117
Anderen spiegelen je onderbewuste .....	117
Adem vergeten herinneringen vrij .....	120
Leer orthopedisch ademen .....	124
Leer omgaan met angst, verdriet en pijn .....	128
Durf rauwe emoties toe te laten .....	132
<b>8. ADEM JEZELF NAAR HELING</b> .....	138
Maak de tussenbalans op .....	138
De weg naar heling .....	140
Koester wat goed is .....	143
Adem jezelf naar de grote stilte .....	144
Verbind je opnieuw met de ander of de situatie .....	147
Van zelfheling naar harmonieus contact .....	152
<b>9. ADEM MAGIE IN JE LEVEN</b> .....	157
Adem een stevig fundament in je dagelijks leven .....	157
De levensadem bij gelegenheid .....	160
Houd je gereedschap bij de hand .....	164
Ontwikkel een magische levensstijl .....	166
<b>NAWOORD</b> .....	172
<b>OVERZICHT VAN DE OEFENINGEN</b> .....	174
<b>OVER MARLEEN VAN DEN HOUT</b> .....	181



**Het laatste wat we  
leren is eenvoud**



# VOORWOORD

**A**ls holistisch werkend huisarts volg ik het werk van Marleen inmiddels vier jaar. Wat een verademing. Zeventig tot tachtig procent van de mensen op mijn spreekuur heeft geen ziekte aan een orgaan zoals wij in de klassieke reguliere geneeskunde gewend zijn te behandelen. De onderdelen zijn in orde, en toch is de samenwerking niet optimaal. En dus ervaart iemand lichamelijke klachten, een gebrek aan vitaliteit. Zo leg ik het vaak uit aan patiënten. Voor veel van deze mensen geldt dat ze onbewust leven op de inademing, met fijngeknepen billen, hun schouders hoog. Vaak hebben ze dit helemaal niet in de gaten. Ze hebben baat bij een wezenlijke shift in hun bestaan van de sympathische modus naar de parasympathische modus.

De samenwerking met Marleen hierin vind ik fantastisch. Zij helpt mensen schakelen naar leven op de uitademing. Marleen ervaar ik als een vakvrouw die de diepte van ademen ten volle belichaamt en heel zuiver kan overdragen. Via de ademhaling een ingang vinden naar een bestaan in verbinding met jezelf en met alle lagen van je zijn; dat is wat Marleen mensen biedt. Ze ziet wat iemand nodig heeft om zijn of haar leven hierin te transformeren en weet hoe ze te begeleiden in die stap. Een groot cadeau voor mensen om met haar te mogen werken. Wat zalig om te zien dat zo veel van haar kennis en kunde nu samenkomt in dit boek, met veel praktisch

toepasbare oefeningen. Hopelijk gaat dit veel mensen (en hopelijk ook zorgverleners) inspireren om inzicht te krijgen in hoe het samenwerken met hun ademhaling een enorm cadeau kan zijn en kan leiden naar een vitalere modus van bestaan. Marleen, dank voor alles wat je doet voor de wereld.

Christel Rombouts, huisarts



# 1

## ADEM, JE SLEUTEL NAAR ONTSPANNEN LEVEN

 **Je leeft zoals je ademt** 

### **Groot verlangen**

Verlang jij net als steeds meer mensen naar innerlijke rust? Weg van de stress en alle prikkels die de hele dag op je afkomen? Als je de stad uitgaat, de natuur in, kom je weer bij. Of werkt dat bij jou niet (meer), omdat je hoofd altijd aan blijft staan, waar je ook bent? Heb je afleiding nodig om je zorgen te vergeten?

We worden collectief steeds gevoeliger, zorgelijker, onzekerder. We kunnen alledaagse spanning, die we vroeger als gezonde uitdaging zagen, tegenwoordig niet meer aan. Of zijn de omstandigheden veranderd, waardoor het leven iets anders van ons vraagt?

Misschien doet het er niet toe, en is de vraag waardoor het komt een retorische. Er is nu eenmaal stress, spanning, druk, veel informatie, snelle communicatie en er zijn hoge eisen. Er is gevoeligheid, overprikkeling en hoogsensitiviteit. Wat er wél toe doet, is dat jij voldoening vindt en geniet van je leven, wat er ook gebeurt. Dat je je talenten kunt inzetten, van betekenis kunt zijn voor je omgeving en je batterij dagelijks weer goed kunt opladen. Zou het niet fijn zijn als je je dagelijks ontspannen en energiek voelt en in voor- en tegenspoed ervaart dat je leven meer dan goed is?

## **Stress is een spelbreker**

Als je gespannen bent en alles wat op je afkomt je te veel wordt, wordt genieten lastig. Je adem gaat hoog- of vastzitten, je raakt overprikkeld en verliest grip op jezelf. Er lijken watten in je hoofd te zitten en je reageert te fel of weet juist geen zinnig woord meer te zeggen. Misschien ben je halverwege de dag al afgepeigerd, twijfel je aan jezelf of je beslissingen, en blijf je eindeloos nadenken.

Hoe zou het zijn als je dagelijks kunt bouwen op innerlijke rust, een goede gronding, een heldere focus en een diepgevoeld vertrouwen? Wat betekent het voor jou als je de dag van daaruit start en daarin weer eindigt? De weg daarnaartoe ligt dichtbij en is eenvoudiger te bereiken dan je denkt.

## **Je adem kan je helpen**

Ademen is het eerste en het laatste wat je doet in je leven. Het is een synoniem voor leven, en de manier waarop je ademt laat zien hoe je in je vel zit. Het is oorzaak en gevolg tegelijkertijd. Je adem beweegt altijd met je mee. Wind jij je op, dan adem je sneller. Lukt het je om je billen volledig te ontspannen, dan ontspant je hele lichaam en wordt je adem rustig. Bepaalde adem oefeningen brengen diepliggende knelpunten in jezelf aan het licht, terwijl andere oefeningen je helpen die op te lossen. Sommige adempatronen geven je energie en helpen je om optimaal te presteren, terwijl andere patronen je concentratie verhogen. Adem is universeel en kan zowel veel bij je losmaken en openen, als rust en stabiliteit brengen.

Door de ins en outs van je adempatroon te leren kennen krijg je grip op jezelf. Het geeft je de mogelijkheid om je hoofd leeg te maken, je hart te open en dicht bij jezelf te blijven.

## ***Het is meer dan je adempatroon***

Dit boek helpt je te doorgronden hoe je adem werkt en hoe die jou kan ondersteunen om lekker in je vel te zitten. Hierdoor heb je altijd en overal een middel bij de hand om te ontstressen, te ontprikkelen en steeds weer innerlijke rust te vinden. Zodra je hoofd tot rust komt en je lichaam wordt voorzien van meer

zuurstof, ervaar je weer helderheid en meer afstand tot je zorgen en beslommeringen. Vervolgens kun je je adem ook benutten om oude patronen los te laten, zoals de controle willen houden of altijd maar kritisch over jezelf denken. Je adem kan je ook leiden naar een dieper zelfinzicht en een groeiend vertrouwen in jezelf en het leven.

## **Adem is een sleutel, maar niet de oplossing**

De manier waarop je ademt is hierbij een sleutel, maar geen opzichzelfstaande oplossing. Het is jouw bewustwording die het werk doet. Een eindeloos lange uitademing schept alle voorwaarden om te ontspannen, maar het helpt pas echt als je ook leert hoe je strak staande spieren verzacht. Ademen maakt het onderbewuste bewust, maar het is aan jou om je oude gedragspatronen te doorbreken.

### **Ademen tot in je ziel**

Blijvende innerlijke rust en het diepe vertrouwen om ontspannen te leven, vraagt om een proces dat alle lagen in jezelf in beweging brengt. Alle lagen, tot op zielsniveau.

Wil jij ontspannen, dan vraagt dat om minder gedachten, een zachte blik, lichte gevoelens, een rustig gemoed, goede keuzes in kleine en grote dingen. Een kalm en laag adempatroon houdt je dan relaxed, maar een schijnbaar onschuldige opmerking of een telefoongesprek roepen acuut weer stressgevoelens op. Je adem beweegt omhoog en je kunt weer van voor af aan beginnen. Je onderbewuste speelt op.

Als je leert spelen met je adempatroon, voorzie je je lichaam op elke plek van meer zuurstof. Dit maakt je kalm en helder. Je krijgt ruimte om aan jezelf te sleutelen op bewust en onderbewust niveau. Zo blaas je uiteindelijk je zorgen of vermoeidheid weg. Je komt tot rust en vindt diep vertrouwen in jezelf terug. Je laat oude patronen los en wordt stap voor stap weer zo spontaan en vrij als je was als kind, voordat je werd afgeremd. Onbevangen en speels,

zonder onrust en angst. Met milde ogen, een krachtig lichaam, bijzondere talenten en een eigen visie waar je voor durft te staan. Je leeft weer zoals je bedoeld bent, licht en vrij, vanuit de kracht van je ziel.

### **Optimaal ademen als levensstijl**

Is *Ademen tot in je ziel* de zoveelste methode die je moet toepassen om het beste uit je leven en je adem te halen? Het antwoord is nee, maar toch ook een beetje ja. Het is geen methode, maar ik reik je wel een aantal handvatten aan om het onder de knie te krijgen.

Zelf geloof ik niet in methoden, noch in discipline. Een methode zegt dat je zus of zo moet doen. Je moet dit oefenen om dat te leren. Daar heb je discipline voor nodig. Als je iets doet vanuit discipline, leg je het jezelf op. Het kan dan gemakkelijk weer verwateren. Als je iets doet vanuit verlangen en diep begrip over hoe de dingen voor jou werken, wordt het anders, is mijn ervaring.

Daarom help ik je met dit boek om je bewust te worden van je huidige adempatroon en wat dat je brengt. En ook om je te laten ervaren hoe het anders kan. Dit geeft nieuwe energie. Je staat stil bij jezelf en neemt je adem als handvat om ingesleten patronen te doorbreken. Je pakt op wat op dit moment bij jou past en wat voor jou goed werkt. Als een natuurlijk onderdeel van je leven.

Je leert snappen hoe adem werkt en dat elke activiteit een andere adembeweging vraagt. Het zou geweldig zijn als je na het lezen van dit boek voortaan automatisch een optimale adembeweging inzet, die jouw bezigheden maximaal ondersteunt. Van slapen tot sporten, van mediteren tot debatteren. Dat dit alles dan ook nog leidt naar een groeiend zelfinzicht en keuzes die jou meer levensvreugde brengen, is de kers op je taart.

### ***De vraag is: hoe doe je dat?***

Je komt een eind met beschouwen hoe jijzelf en lastige situaties in elkaar steken. Je weet wellicht ook wel waarom je onzeker bent, of waardoor jij je overprikkeld voelt. Maar wat je mentaal doorhebt, levert nog geen oplossing. Hoe kun je weer helder en vitaal

worden, en voldoening voelen van binnenuit? Hoe worden andere gevoelens, andere gedachten en ander gedrag vanzelfsprekend?

Dat bereik je door alle ademwijsheid op een slimme manier in te zetten en op de juiste momenten het juiste rendement uit je adem te halen. Ik geef je daartoe de handvatten met een eenvoudige, logisch in elkaar stekende aanpak, waarin alle ademwijsheid en alle rendement dat uit adem te halen is, samenkomt. Ingestoken vanuit eenvoud, gekoppeld aan innerlijke groei, zo alomvattend mogelijk. Ademend tot in je ziel: regulerend, bevrijdend en helend.

### ***Laat bezinken wat je hebt gelezen***

*Ademen tot in je ziel* neemt je al ademend mee in een proces dat jou steeds dichterbij jezelf brengt en je levensvreugde vergroot. Neem de tijd om te laten bezinken wat je leest en te ervaren wat je adem met je kan doen. De praktische oefeningen brengen vaak rust en ontspanning, maar kunnen bij tijd en wijle ook juist onrust of spanning veroorzaken, of fysieke klachten verergeren. Dit hoort erbij en is op dat moment juist goed. De symptomen worden uitvergroott. Je kunt er niet meer omheen en wordt uitgenodigd te wachten tot de laag eronder zich ontvouwt. Zo kom je dichterbij de onderliggende oorzaak, wortel en bron van wat er aan de oppervlakte gebeurt.

Houd eventueel een ademdagboek bij. Noteer bijvoorbeeld hoe je je voelt, wat je gewaarwordt bij het ademwerk en wat het effect is van de oefeningen. Of schrijf de oefeningen op die je wilt onthouden. Zo ga je begrijpen en aanvoelen hoe jouw adem je helpt naar ontspanning, innerlijke rust en zelfvertrouwen.