

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



VOORWOORD	10
1. ADEM, JE SLEUTEL NAAR ONTSPANNEN LEVEN	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
2. OVER ADEMEN	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

3. ADEM JE HOOFD LEEG EN JE LICHAAM WAKKER	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
4. ADEM RUST EN BALANS	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
5. ADEM JEZELF NAAR DIEPERE ONTSPANNING	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
6. ADEM JEZELF IN EEN OPWAARTSE SPIRAAL	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

7. ADEM JE ONDERBEWUSTE WAKKER	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
8. ADEM JEZELF NAAR HELING	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
9. ADEM MAGIE IN JE LEVEN	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
NAWOORD	172
OVERZICHT VAN DE OEFENINGEN	174
OVER MARLEEN VAN DEN HOUT	181



**Het laatste wat we
leren is eenvoud**



VOORWOORD

Als 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.