

CATCH YOUR
BREATH

ADEM IN, ADEM UIT. HERHAAL 25.000 KEER



Net zoals je adem een loopje met je kan nemen, kun je je adem ook gebruiken om instant te vertragen. Dat lijkt een open deur en te simpel voor woorden, maar toch blijkt het een ware kunst. Eentje die vergeten is weliswaar.

Breath, *The New Science of a Lost Art* (Het Nieuwe Ademen, in de vertaalde versie. red.) zo luidt de titel van het boek over de normaalste zaak van de wereld: onze ademhaling. Het is geschreven door de Amerikaanse journalist James Nestor die als geen ander in de kennis over deze meest primaire functie van ons lichaam is gedoken. En laat het fenomeen *free diving* nu ook net datgene zijn wat hem al jaren mate-loos intrigeert. Het feit dat de mens in staat is om minutenlang tot grote diepten te duiken, was voor hem dé reden zich aan dit schrijfavontuur te wagen. Ook de verbluffende resultaten van de Wim Hof-methode wilde hij leren begrijpen. Vier jaar lang werkte hij aan zijn – bijna in romanvorm geschreven – onderzoek naar de verborgen kracht van onze ademhaling. Als rechtgeaarde journalist liet hij zich hierbij niet met een kluitje in het riet sturen en onderging veel experimenten aan den lijve. Dat maakt het boek niet alleen leuk en interessant om te lezen, maar vooral heel inspirerend en hoopvol.

Tekst:
Roxane Catz

Chew on it

Wat fascineerde mij nou het meest? Allereerst zijn vondst van een opvallend onderzoek naar levensduur. Hierbij werd data van meer dan vijfduizend verschillende factoren verzameld en vergeleken. En wat bleek?

Noch onze genen, noch onze voeding, maar onze longcapaciteit is van doorslaggevende aard als we gezond oud willen worden!

En verder, de term *dysevolution*: het feit dat onze voeding van de laatste decennia de anatomie van onze schedels heeft veranderd. Door het bereiden en bewerken van ons eten en de toenemende hoeveelheid gemaksvoedsel zijn we minder gaan kauwen. Dit leidde binnen enkele generaties tot botafname van onze kaak en neus waarmee onze ademhalingswegen vernauwden. Het verklaart ook waarom we scheve tanden kregen. Dat geen enkel ander zoogdier op aarde ooit een beugel heeft hoeven dragen, is daar voldoende bewijs voor.

Gelukkig is het tij te keren, want de mond en keel bevatten spieren die we kunnen trainen door onder andere veel te kauwen. Dat gaat bij kinderen uiteraard het gemakkelijkst. Zeker als ze in het begin van hun leven een periode lang borstvoeding hebben gekregen. Voor volwassenen is er ook nog hoop en kan intensief kauwen nieuwe botvorming in het gezicht stimuleren (als bonus krijg je er dan zomaar een facelift bij!). Achterin zijn boek geeft James hier – naast diverse ademoefeningen – tips voor.

CHECK YOUR STATE

Tijdens mijn speurtocht op Instagram naar een ademcoach van eigen bodem, stuitte ik op de leuke en informatieve posts van Sanne Feiner (27), medeoprichtster van de Gezondheidsarchitect. Met haar technisch medische achtergrond heeft ze zich gespecialiseerd in het zogenaamde biohacken. Alles draait bij haar om meten is weten. Naast voeding en beweging staat ademen bij haar centraal. Sanne: "Je kunt zo gezond eten en bewegen als je wilt, maar alles valt of staat met een juiste ademhaling. Je adem brengt je direct in het hier en nu. Er is niks zweverigs aan, wat sommige mensen nog wel eens denken. Het is de beste tool om instant en bewust je fysieke én mentale staat te veranderen die onbewust is ontstaan. Om een goede beheersing over je adem te krijgen, is het daarom belangrijk je allereerst bewust te worden van je huidige staat. Pas daarna kun je de adem bewust gaan aansturen naar een meer energieke of juist ontspannen staat." gezondheidsarchitect.nl

En er zijn zelfs speciale apparaten die hiervoor te gebruiken zijn. Maar je kunt ook gewoon ongegeneerd kauwgom gaan kauwen. Er bestaan speciale soorten zoals het Turkse merk Falim (zo taai als schoenleer), waar je zomaar een uur zoet mee bent en 'mastiikkauwgom' dat uit hars wordt gewonnen. Het spul kan smerig smaken, maar biedt een ongenadige work-out voor je kaken. Ten slotte is het een goed idee om in plaats van smoothies en sappen naar binnen te laten glijden, je tanden weer te gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn.

Vanwege onze kleinere monden en neusholtes zijn we dus steeds slechter gaan ademen. En dat blijkt precies de reden dat er veel welvaartsziekten en chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatproblemen, diabetes, auto-immuunziekten, hypertensie en ook ADHD en depressie zijn ontstaan. Het goede nieuws is dat een juiste ademhaling voor aanzienlijke verbetering of zelfs complete genezing kan zorgen.

Het is veelbelovend dat we in feite een gehele apotheek in huis hebben! Maar hoe leren we die dan juist te gebruiken?

Use it or lose it

In zijn boek behandelt Nestor allerlei soorten ademhaling, maar de belangrijkste regel is: adem door de neus! Of je nu traint, loopt, op de bank zit of slaapt. Via de neus stroomt de lucht met enige druk langs haartjes en slijmvliezen die ervoor zorgen dat de lucht verwarmd, bevochtigd en gefilterd in je longen arriveert, waardoor je 20 procent meer zuurstof binnenkrijgt. Het neusweefsel is namelijk ook weer een spier. Wanneer je jezelf aanleert om zoveel mogelijk door je neus te ademen, zal het steeds makkelijker gaan.

Dat neusademhaling vele malen efficiënter is, kun je goed zien bij atleten die dit zijn gaan toepassen.

Zoals Sanya Richards-Ross, één van de beste olympische sprinters van de afgelopen tien jaar. Terwijl ze met haar mond dicht over de finish sprint, rennen haar rivalen hijgend naast haar.

Het ingenieuze filtermechanisme maakt van je neus ook je eerste verdedigingslinie. Dit in tegenstelling tot je mond, waardoor de lucht direct in je longen belandt. James geeft als tip om – voordat je gaat slapen – je mond dicht te plakken. Dat doe je uiteraard niet met ducttape, maar met een klein stukje sensitive pleister (dat je zo van een rolletje kunt afscheuren) ter grootte van een postzegel. Hiermee voorkom je dat je mond tijdens je slaap openvalt (wat toch vaak gebeurt). Het was even wennen, maar toen ik het toepaste, merkte ik direct dat ik met een meer uitgerust gevoel wakker werd.

Slow down

Hoe kunnen we nu het beste vertragen? Voor dit antwoord is het belangrijk om te snappen hoe ons autonome zenuwstelsel functioneert. Het functioneert nog onveranderd sinds we in de oertijd leefden en bestaat uit twee delen; het sympathisch en parasymphatisch zenuwstelsel.





4-7-8

PRAY, BREATH AND EAT

Binnen de yoga zijn er wel honderden manieren van ademhalen, voor meer ontspanning of juist voor meer energie. Yoga was in eerste instantie uitsluitend een ademtraining. Pas honderd jaar geleden zijn daar ook lichaamshoudingen bij gekomen. In de oudste culturen en religieuze stromingen zijn gebeden en mantra's precies zo samengesteld dat ze zorgdragen voor een cyclische en daardoor rustgevende ademhaling. Daarom is bidden voor een maaltijd niet voor niets en in feite ook een goede gewoonte voor een betere spijsvertering.

Deze ademtechniek heeft bekendheid gekregen dankzij Harvard-professor Andrew Weil en brengt instant ontspanning:

- Adem in door je neus terwijl je in gedachte tot vier telt.
- Houd je adem zeven tellen vast.
- Adem in acht tellen volledig uit door je mond met een sissend geluid (waarbij je het puntje van je tong tegen de binnenkant van je boventanden aandrukt).
- Herhaal deze cyclus tenminste vier keer.



Op YouTube heeft Weil een duidelijk filmpje met stapsgewijze instructies staan, dat inmiddels miljoenen keren is bekeken.

Het eerste helpt ons overleven (*fight and flight*) en treedt in werking wanneer we uit onze 'grot' komen om bijvoorbeeld op zoek te gaan naar ons diner (en moeten opletten niet zelf het diner te worden). Alleen nú gaat ons mechanisme aan bij het zien van een overvolle inbox of tijdens het rijden in de drukte van de spits. Al onze zintuigen staan dan op scherp en je bloed wordt naar je spieren gestuurd in plaats van naar je verteringsstelsel. Want daarvoor hebben we rust nodig. Dat is waar het parasympathisch zenuwstelsel (*rest and digest*) om de hoek komt kijken, wat ervoor zorgt dat ons eten goed verteerd kan worden en we ontspannen kunnen gaan slapen. Wanneer je dus altijd maar druk-druk-druk bent, verkeer je voortdurend in die actiemodus, waardoor je niet alleen slecht slaapt, maar ook geen goede spijsvertering hebt. Bingo! Als ik het goed heb begrepen, kan ik vanaf nu al mijn goedbedoelde supplementen wegmieten en hoef ik alleen nog maar beter te gaan ademen. Wát een opluchting!

Sweet spot

Wie – net zoals ik – wel eens een hyperventilatie aanval heeft gehad, hoef ik niets te vertellen over het angstige effect van een snelle en hoge ademhaling door je mond. En voor wie dat niet weet: je denkt werkelijk dat je het hoekje om gaat! De oplossing blijkt eenvoudiger dan ik destijds kon bevroeden, namelijk simpelweg even in een plastic zakje blazen. Dan komt alles weer goed. De mondademhaling wordt namelijk aangestuurd door je sympathisch zenuwstelsel. En omdat je steeds meer naar lucht gaat happen, adem je te veel CO₂ (koolstofdioxide) uit en komt er minder zuurstof bij weefsels en organen (aangezien deze twee in balans horen te zijn).

De hoeveelheid CO₂ in ons bloed bepaalt wanneer we een adem prikkel krijgen en dat gebeurt al bij een laag niveau. Hoe langer we dat kunnen uitstellen, hoe minder snel die prikkel komt, waardoor we langer onze adem kunnen inhouden. Want in tegenstelling tot wat men denkt, is er wél voldoende zuurstof aanwezig. Dit is waar de free divers ook mee trainen. Je houdt dus net zolang je adem in totdat je je grens – ook wel je sweet spot genoemd – hebt bereikt, waarbij je voelt dat je weer adem moet halen. Op die manier zal het steeds beter en makkelijker gaan. Een hoge tolerantie maakt dat je over het algemeen beter en rustiger kunt ademen (en daardoor ook rustiger kunt leven). Het lijkt paradoxaal maar

door minder vaak en minder veel adem te halen, kun je meer zuurstof gebruiken.

Wanneer het om ontspanning gaat, is de neusademhaling dus de enige optie. En vooral langzaam en diep met de focus op de uitademing. Diep ademen is namelijk iets heel anders dan veel ademen. Diep kan klein zijn, maar gaat letterlijk diep; naar beneden tot onder in je buik, richting je bekken en horizontaal, dus met je ribben en buik gespreid (in plaats van verticaal, met je borst en schouders op en neer). In rust heb je niet veel lucht nodig en is je adem zo minimaal dat je bijna niet ziet dat je ademhaalt. Wanneer je zo ademt, kun je niet anders dan relaxed zijn. Als steeds meer mensen beter zouden leren ademen, zou het in en om ons heen een stuk rustiger zijn. En als mooie bijkomstigheid, zijn we met onze verminderde CO₂-uitstoot dan ook nog eens duurzaam bezig. 🌱

Leestips

Het Nieuwe Ademen van James Nestor.

Do Breath: Calm your mind. Find focus. Get stuff done. van Michael Townsend Williams.

Beide boeken zijn te koop in de Salt shop. Scan de QR-codes.

