

**ROBERT BRIDGEMAN**

**MARLEEN VAN DEN HOUT**



**START  
VANDAAG**

**DE BRIDGEMAN  
ADEMMETHODE**

**MET  
ADEMEN**

# Inhoud

Start vandaag met ademen 9  
Voorwoord door Koen de Jong 10  
Voorwoord door Robert Bridgeman 12

Inleiding 14

## Deel 1

**Je ademt zoals je bent** 22  
Adem is leven 22  
Adem als barometer 22  
Succesvolle mensen ademen voluit 23

**Adem en karakter** 24  
Hoog en snel ademen 24  
Meer in- dan uitademen 24  
Oppervlakkig ademen 25  
Verkeerd om ademen 25  
Middenrifademhaling met zuchten 27  
Laag en snel ademen 27  
Laag en rustig ademen 28  
Gebalanceerde lage ademhaling 28

**Wat vertelt jouw ademhaling jou?** 30  
Hoe adem jij? 30  
Hoe ontstaat je adempatroon? 31  
Adem vandaag de dag 33

De ademhaling historisch gezien 35

Cultuur 36

Stressademhaling 37

Presteren en zelfvertrouwen 40

Het patroon is inademen 41

### **Het 'vergeten' stuk 42**

Wat is jou geleerd over adem? 42

Ademen is uitademen! 43

Geboorte 43

Sterven 44

Zuchten 44

### **Hoe werkt ademen dan eigenlijk? 46**

Ademen mechanisch bekeken 46

Ademen fysiologisch bekeken 47

Ademen neurologisch bekeken 59

Ademen psychologisch bekeken 62

Samenvattend: de kwaliteit van in- en uitademen 66

### **Hoe kom je in balans? 67**

Viereenheid 67

Invloed van je ademhaling op de vier aspecten 68

*Het fysieke aspect* 68

*Het emotionele aspect* 69

*Het mentale aspect* 71

*Het spirituele aspect* 72

### **Wat brengen de bestaande technieken? 74**

Wat kun je allemaal met adem? 74

Stans van der Poel en Koen de Jong 74

De Buteyko Methode 75

The Iceman, de Wim Hof Methode 77

Yoga en pranayama 81

Adem en meditatie 87

## Deel 2

### Bridgeman Ademmethode (BAM) 90

Oefening en effect 90

### Wat maakt BAM zo sterk? 92

Residuale lucht uitblazen 92

*Reinigende werking* 94

*Verdiepende werking* 96

*Rustgevende werking* 97

*Adempauze* 98

*Regulerende werking* 99

Bewust, actief uitademen – voordelen 101

Extreem veel ademen – grensverleggend 117

### Hoe gaat de BAM in zijn werk? 122

Stap 1. Optimale lichaamshouding 122

Stap 2. Adem verdiepen 133

Stap 3. Adem verbinden 139

Stap 4. Adem intensiveren 142

Stap 5. De Superademoefening 146

Enkele tips 151

### Instructie in 5 stappen 153

Stap 1. Optimale lichaamshouding 154

Stap 2. Adem verdiepen 155

Stap 3. Adem verbinden 156

Stap 4. Adem intensiveren 156

Stap 5. De Superademoefening 157

De praktijk 158

1. Tien minuten meditatief ademen 160

2. Meditatief ademen aangevuld met de Superademoefening 161

3. All-in-one 162

Het wat-en-hoe van het oefenen 164

Tot besluit 169

Bronnen en literatuur 171

Over de auteurs

Robert Bridgeman 173

Drs. Marleen van den Hout 175

# Inleiding

**H**eb jij het ook lekker druk? Sta je vol in het leven en geniet je van al je bezigheden, ook al wordt het soms wat te veel? Misschien vraag je je wel eens af hoe het allemaal moet, maar kun je moeilijk zaken afstoten omdat je je zo betrokken voelt bij alles wat je doet. Je zit dus in een heerlijke levensstroom, maar merkt dat je niet meer helemaal in topvorm bent. Waarschijnlijk is er ongemerkt spanning je leven binnengeslopen en lekt je energie met regelmaat harder weg dan je zou willen. In dat geval ben je niet de enige. Stress, spanning en vermoeidheid zitten veel Nederlanders in de weg. Je bent je er wel van bewust, maar weet niet goed wat je eraan kunt doen.

Zou je wel meer ontspannen en energiekeker willen zijn en meer rust willen ervaren, maar weet je niet hoe je dat kunt bereiken? Dan hebben we goed nieuws voor je! Een goede ademtechniek helpt om je vitaal, kalm en blijmoedig te voelen. Ademen doe je altijd, ook al ben je er niet van bewust. Je kunt het prima doen op de automatische piloot, volgens het patroon zoals dat in de loop van je leven is ontstaan. Maar je adem gebruiken als instrument om te ontspannen, energie op te wekken, spierkracht te ontwikkelen of welk ander doel dan ook dat jij voor ogen hebt, dat is andere koek! Door de manier waarop je ademt te veranderen, krijg je een middel in handen om je geluk, gezondheid en enthousiasme te vergroten of terug te vinden. Een middel om de beste versie van jezelf te worden.

## **Uiteenlopende technieken**

Omdat je ademhaling zo'n grote invloed heeft op je welzijn, zijn er sinds mensenheugenis overal ter wereld talloze oefeningen en me-

thoden ontwikkeld om het gaswisselingsproces tussen zuurstof en kooldioxide te optimaliseren. Je vindt diepgaande ademtechnieken terug in oeroude tradities zoals yoga en meditatie, maar ook in de sport, dans, zang en muziek. Een moderne ademspecialist zoals Ice-man Wim Hof bedacht oefeningen om aan te tonen dat je veel meer kunt dan je denkt en om jezelf te overtreffen. Uit wetenschappelijk onderzoek aan de Radboud Universiteit blijkt dat je met zijn technieken het autonome zenuwstelsel diepgaand kunt beïnvloeden. De Oekraïense wetenschapper Buteyko bewijst dat je met je ademtechniek bronchitis, astma en vele andere ziekten kan verlichten en zelfs verhelpen. Sportcoach Koen de Jong leert je niet alleen optimaal te ademen bij fysieke prestaties, maar ook hoe je in rust je ademhaling in balans brengt. Allemaal fantastische technieken met prachtige resultaten.

Feit is dat de meeste mensen zich vaak pas van hun ademhaling bewust worden als daar een specifieke reden toe is. Bijvoorbeeld als je topsport wilt bedrijven of last hebt van astma, bronchitis of hyperventilatie. Of als je in een yogacursus bent beland. Maar doorgaans weet je niet eens of je hoog of laag, snel of rustig, al dan niet optimaal ademt. Alleen al binnen de yoga zijn talloze ademtechnieken te vinden, de zogenaamde pranayama. Die bestaan uit oefeningen om het lichaam te zuiveren, de geest leeg te maken, meer energie te ervaren, meer in balans te komen en nog een paar honderd andere toepassingen. Duizenden jaren lang hebben yogi's (yogabeoefenaars) geëxperimenteerd met allerlei vormen van ademhaling. De moderne wetenschap ontdekt deze technieken nu ook. Neem de ademtechnieken van Wim Hof. Wim was een jaar of zeventien toen hij begon met yoga. Zijn methode bestaat voornamelijk uit yoga- en meditatietechnieken die hij een nieuw jasje heeft gegeven en aan wetenschappelijk onderzoek heeft blootgesteld.

### **Onbewuste ademhaling**

Het kan zijn dat je een hoge en snelle ademhaling hebt, die eigenlijk alleen bij stressvolle situaties hoort, zonder dat je dat in de gaten hebt.

Je kampt met vermoeidheid of voelt je onder druk staan, en merkt niet dat je veel meer in- dan uitademt, waardoor het heilige evenwicht uitblijft. Niemand heeft je geleerd hoe adem te halen. Je ouders wisten het niet en je leraren op school ook niet. Veel mensen vinden het zelfs wat zweverig als je over adem begint, en dat terwijl ademen de essentie van je leven is. Er is niets dat zoveel invloed heeft op onze psychologische toestand als adem. Je ademt anders als je je gelukkig voelt dan wanneer je verdrietig of boos bent. Bij angst trek je je borst in, als je loslaat slaak je een zucht van verlichting. Als je niet kunt doorademen voel je je benauwd, lusteloos en vlak. Dat je met ademhaling je staat van zijn kunt beïnvloeden is voor de meeste mensen een mysterie. Adem is doorgaans een oncontroleerbaar gevolg van een stemming of emotie, in plaats van een bewuste en beïnvloedbare bron van welzijn, vitaliteit en zelfs vrijheid.

Wij vinden het de hoogste tijd dat hier verandering in komt. Dat jij je bewust wordt van je ademhaling en leert hoe je jezelf in topvorm brengt, in welke situatie dan ook. Alle redenen om een ademmethode te ontwikkelen die jou rust, kracht en energie geeft en weer helemaal in balans brengt.

### **De Bridgeman Ademmethode (BAM)**

De Bridgeman Ademmethode (BAM) is een laagdrempelige, effectieve ademmethode die geschikt is voor de drukke westerse mens met veel taken, verantwoordelijkheden, prikkels en informatiestromen. Een methode die je snel aanleert en gemakkelijk in je dagelijks leven toepast. Behapbare oefenmomenten en eenvoudige mogelijkheden om gedurende de dag jezelf in een paar minuten te herpakken of te vitaliseren maken de BAM een welkome aanvulling op ons bestaan.

De basis van de BAM is over een periode van twintig jaar ontwikkeld door Marleen van den Hout. Ze heeft al die tijd gekeken naar en gewerkt met mensen in beweging. Ondanks de krachtige technieken en methoden uit onder andere yoga en dans, zag zij hoe hardnekkig een hoge ademhaling kon blijven hangen. Marleen wilde een gemakke-



lijke, universele oplossing vinden om de ademhaling omlaag te brengen en mensen terug naar hun basis te brengen. En dat is gelukt.

### *Wat kan deze ademmethode voor jou betekenen?*

BAM brengt je ademhaling in een handomdraai omlaag, naar je onderbuik

BAM brengt je in je basis en helpt je fysieke en persoonlijke kracht te ontwikkelen

BAM maakt je hoofd leeg en brengt rust en stilte

BAM helpt je diep te ontspannen

BAM geeft je energie, gezondheid en souplesse

BAM werkt meditatief

BAM werkt transformatief en helpt blokkades op te lossen

BAM versterkt je intuïtie en vertrouwen

BAM is een oefenvorm en schept voorwaarden voor een natuurlijk adempatroon

BAM brengt je in contact met je werkelijke ik

Daarnaast lost BAM hyperventilatie en andere klachten op, helpt je kou te trotseren, pijn te verzachten en bewuster in het leven te staan. Bovendien worden met de kennis en beoefening van de BAM bestaande technieken nog beter en worden yoga en meditatie gemakkelijker. Het klinkt misschien onwaarschijnlijk, maar met de BAM werkt alles in jou effectiever.

### *Effecten*

De BAM brengt verbluffende resultaten voort. Veel mensen voelen zich direct beter; rustiger, helderder, energieker of milder. Bij anderen komt eerst de moeheid naar buiten en volgt de positieve reactie wat later. Na drie tot vier weken merkt bijna iedereen een wezenlijke verandering. Een gevoel van thuiskomen bij jezelf, meer rust, hoop, innerlijke vrede en vitaliteit. Je komt beter los van je gedachten en gaat meer voelen. Geregeld horen we dat op de langere duur ook fysieke pijn spontaan verdwijnt, terwijl nachtrust, concentratie en zelfvertrouwen vaak toenemen.

Inmiddels passen honderden mensen de BAM toe. Velen van hen leerden dit in korte trainingen, variërend van drie uur tot een dag. Ook mensen met hyperventilatieklachten, bronchitis, astma en COPD deden mee en ervoeren een immense verlichting na een dag training, terwijl ze niet dachten dat dit ooit nog mogelijk zou kunnen zijn. Mensen die veel duizelig zijn voelden na de training grond onder hun voeten. Drukke mensen ontspanden en gaven toe aan hun moeheid, om vervolgens vanuit een nieuwe balans weer aan de slag te gaan.

Ook 'slachtoffers' van de drukte die in een burn-out belandden, klommen daar beduidend sneller uit door de ademoefeningen toe te passen. Mensen die met hoofdpijn opstonden ademden zich in vijftien minuten pijnvrij en mensen met migraine hadden beduidend minder aanvallen. Sporters verbeterden hun fysieke resultaten en versnelden het herstelproces na intensieve trainingen, en neerslachtige of onzekere mensen voelden weer vertrouwen en trots.

Bijna alle deelnemers van de trainingen passen een halfjaar later de oefeningen in meerdere of mindere mate nog steeds toe. Ze integreren de techniek in hun leven en beoefenen die dagelijks. Ook gedurende de dag; in de auto of op de fiets, rondom het wc-bezoek of tijdens het wachten in de rij bij de kassa van de supermarkt wordt de BAM toegepast. Anderen reserveren na het opstaan wat tijd om toegewijd ademoefeningen te doen, al dan niet gevolgd door meditatie of yoga. Vaak wordt de BAM gebruikt om te ontspannen voor een moeilijk gesprek of een spannende presentatie.

Om nog meer mensen de mogelijkheid te bieden hun vitaliteit en welzijn te vergroten besloten we de kennis over adem en de meest succesvolle oefeningen in dit boek vast te leggen, zodat je zelfstandig aan de slag kunt gaan.

### **Voor wie?**

Dit boek is bedoeld voor iedereen die op een toegankelijke manier het maximale uit zijn of haar leven wil halen. Voor mensen die op zoek

zijn naar meer rust en energie, nieuwe inspiratie, kracht of meer zelfvertrouwen. Voor al diegenen die hun bewustzijn willen vergroten en openstaan voor een nieuwe manier van kijken naar iets wat je dag in, dag uit continu doet, namelijk ademen.

## **Opbouw van het boek**

We hebben dit boek opgebouwd uit twee delen.

Alvorens de Bridgeman Ademmethode te beschrijven leggen we in deel 1 uit waarom je manier van ademen zo belangrijk is. Wat betekent een nieuwe ademtechniek voor jou en waarom zou je ermee aan de slag gaan?

Je krijgt kennis en inzicht op het gebied van ademen. Wat is het algemeen kenmerkende adempatroon in het Westen, hoe is dat ontstaan en waarom is het uit balans? We onderzochten diverse methoden, spraken met specialisten en geven je een beeld van de fysiologische/wetenschappelijke achtergrond van ademen.

Deel 2 gaat over de Bridgeman Ademmethode (BAM), waarin je leest hoe je met bijzonder effectieve ademoefeningen een nieuwe balans kunt vinden in je ademhaling en je leven. De methode is opgebouwd uit vijf concrete stappen die erop gericht zijn om je persoonlijke kracht en gezondheid te vergroten, je intuïtie te ontwikkelen en de beste versie van jezelf te zijn. Sta je te trappelen om praktisch aan de slag te gaan, begin dan met het lezen van deel 2. Je kunt namelijk ook in een later stadium de kennis en kaders die in deel 1 beschreven staan tot je nemen.