

Inleiding

Dit boekje over ademhaling en adembeweging is goed voor iedereen, zowel voor gezonde als voor zieke mensen. Je ademhaling optimaliseren met adembewegingen komt je ‘je goed voelen’ ten goede. Voor mensen die kanker of een andere ziekte hebben, kunnen de adembewegingen zeer heilzaam zijn.

Ademhaling en adembeweging

De ademhaling is onze belangrijkste bron van energie. We beschouwen ademhalen als iets heel gewoons, als iets dat vanzelf gaat. Totdat een gebeurtenis in je leven alles op zijn kop zet. Dan is het gewone niet meer gewoon en gaat de ademhaling in meer of mindere mate stagneren. Dan moet je weer leren goed adem te halen. Dat betekent dat je begint met de borstademhaling, de buikademhaling en de flankademhaling, voordat je de oefeningen voor adembewegingen kunt gaan doen.

De adem kan behoorlijk stagneren bij een plotselinge ziekte, vervelende of droevige omstandigheden. Dan kan het nodig zijn om veel uitgebreider met de ademhaling te gaan werken. En laten we ook stress niet vergeten. Stress komt en gaat, maar de gifstoffen ervan blijven achter in het lichaam. We ademen

meestal oppervlakkig en gebruiken gemiddeld slechts 30% van onze longcapaciteit. Met een goede ademhaling echter kunnen wij ongeveer 80% van onze gifstoffen elimineren. Toch is het voor iedereen erg moeilijk om de signalen van een stagnatie in het lichaam tijdig op te vangen. Wij zijn niet gewend om het inwendige van het lichaam te controleren of, nog beter, deze belangrijke 'binnenkant' regelmatig goed te observeren en de verschillen te voelen.

Het is van belang om meer inzicht te krijgen in wat ademoefeningen te bieden hebben. En dat is veel. Naast de gewone ademhalingsoefeningen zijn er allerlei oefeningen voor de adembewegingen die je kunt doen, op voorwaarde dat je de gewone ademhaling goed uitvoert.

Heb je de adembewegingen eenmaal onder controle, dan zal het lichaam zijn dankbaarheid laten blijken door fit te zijn.

De adembeweging

Een adembeweging is een vloeiende inademende beweging door het lichaam naar de plaats waar deze nodig is. Door in aandacht de inademende beweging te volgen geeft het lichaam ruimte en plaats voor de werking van zowel de inademende als de uitademende beweging.

Oefeningen voor de adembewegingen zijn geen gewone ademhalingsoefeningen zoals wij gewend zijn. Het zijn bewegingen die door middel van een uitgebreide

ademhaling op allerlei plaatsen in het lichaam uitgevoerd kunnen worden.

Je kunt de adembeweging door de hele romp in aparte delen laten plaatsvinden. Als wij de aandacht richten op het ritme van een adembeweging dan merken wij dat het lichaam zich op die plaatsen verwijdt. Er zijn ademoefeningen die de adembeweging op gang brengen en goed laten werken. Het vraagt wel veel oefening om deze oefeningen met adembewegingen goed te leren beheersen. Deze oefeningen zijn voor iedereen van belang, maar vooral bij ernstige ziekte. De adembeweging kan overal in het lichaam komen, waar de ziekte zich ook bevindt. Adembewegingen in het hele lichaam houden het lichaam gezond; 'waar stagnatie in het lichaam ontstaat, is de kans op ziekte aanwezig'. Onthoud deze zin je leven lang om je te herinneren aan het belang van een goede ademhaling.

Het doel van dit boekje is stagnaties in het lichaam zoveel mogelijk weg te werken of te voorkomen.

Rita Beintema

DEEL 1

Hoe word je angst de baas?

Misschien vind je het vreemd dat in een boek over ademhalen en adembewegingen al meteen over angst gesproken wordt. Angst kan, als je niet goed oplet en leert om tijdig te reageren, in je hele lichaam de orde verstoren. Maar je kunt leren hoe met angst om te gaan en de negatieve inwerking ervan zoveel mogelijk voorkomen.

Laat ik bij het begin beginnen. Je bent nog niet bij de dokter geweest, maar je hebt al een vaag vermoeden dat er iets niet in orde is. Hier begint de angst zich al te roeren. Je weet dat je naar de dokter moet gaan, maar durft niet goed. Soms gaan er dagen, en bij sommigen weken, voorbij voordat je de stap naar de dokter zet. Intussen maakt de angst zich steeds meer meester van je lichaam en doet zijn werk. Die angst en onrust nemen alleen nog maar toe als je dan van je arts ook nog een negatieve uitslag krijgt. Hoe ga je daarmee om?

Het thema angst is tijdens mijn lessen en tijdens gesprekken met patiënten vaak aan de orde geweest. Angst bestaat in allerlei gradaties, van gezonde angst tot en met irrealistische angst. Elk mens gaat op zijn eigen manier met angst om. Zolang iemand zijn angst kan

beteugelen, is er niets mis mee. Steekt de angst steeds vaker zijn kop op, dan zal de energie van de angst delen van het lichaam samentrekken en ook je psychische mogelijkheden beperken. Door je angst raak je afgesloten van je omgeving en raak je opgesloten in jezelf, opgesloten in die ene gedachte die angst heet. Als de angst langzaam maar zeker uitgroeit tot een vreselijk monster, dan komt de mens volledig in de greep van de angst en piekert een groot deel van de dag en soms ook van de nacht.

Het piekeren roept in je lichaam chemische reacties op die je gezondheid schaden.

Hierdoor leef je in een zelfgecreëerde hel, die je door negatief denken in stand houdt. Toch ben jij ook diegene die jou uit deze hel kan bevrijden. Maar om jezelf uit deze toestand te bevrijden is inzicht nodig in dit proces van onrust en nare gedachten. Hoe kun je die angst dan de baas worden?

Eerst zal ik echter uitleggen hoe angst ontstaat.

Wij worden verdeeld doordat er allerlei gedachten in het lichaam doorwerken. Die gedachten worden veroorzaakt worden door drie onruststokers.

Die onruststokers zijn: het cerebrale orgaan, het zenuwgestel en het chemische systeem.

De biologie van herkennen en waarnemen vraagt een sterk en evenwichtig zenuwgestel door de veranderingen die in het lichaam plaatsvinden.

De hersenen zijn nooit rustig en kunnen daardoor nooit een instrument van waarneming worden.

Als de hersenen niet zo rustig mogelijk zijn, kunnen zij niet goed functioneren omdat het chemische systeem zichzelf kenbaar maakt tijdens identificatie met negatieve gedachten en gevoelens. In de vorm van emoties, boosheid, agressie, verdriet, wensen en vreugde, enzovoort, blijft het steeds storen.

Als de hersenen niet zo rustig mogelijk zijn, als het zenuwgestel niet vrij van spanning is en het chemische systeem niet vrij is van druk, dan zullen deze drie onruststokers een chronische onrust blijven veroorzaken in denken en voelen.

Aangezien het cerebrale orgaan de oppasser is van zowel het zenuwgestel als van het chemische systeem, kent het geen rust.

De rust in het zenuwgestel en een ontspannen chemisch systeem maken zichzelf kenbaar door innerlijke rust en zelfbeheersing, door je niet met negatieve gedachten en gevoelens te verbinden.

Zelfbeheersing is: niet meer door identificatie reageren op je ziekte. Geen naamkaartje meer plakken op lichamelijke gevoelens die zich nadrukkelijk presenteren waardoor er sneller identificatie optreedt. Het is anders vergeefse hoop om te denken dat je dit onder controle krijgt.

Zoals een zeilschip door sterke wind uit de koers raakt, zo zal op dezelfde wijze het schip van je den-

ken je op een dwaalspoor brengen, als de zintuigen geprikkeld worden door de angst voor de toekomst.

Maar wat gebeurt er nu precies als er een identificatie plaatsvindt met steeds terugkerende negatieve en angstige gedachten?

De hersenen zorgen door middel van de zintuigen en door de identificatie met wat je hoort, ziet of voelt, dat er steeds denkipulsen omhoogkomen. Als je steeds aan je ziekte denkt, veroorzaakt dat dat de denkipulsen sterker worden en frequenter omhoogkomen. Hoe groter je angst is des te vaker zal hij omhoogkomen.

Uit wetenschappelijk onderzoek is duidelijk geworden dat onze gedachten en gevoelens op alle levensterreinen een belangrijke rol spelen. Via biochemische processen, maar ook op energetisch niveau werken gedachten en gevoelens door in het lichaam. Het chemische systeem reageert zowel op rust als onrust. De doorwerking van angst en onrust wordt steeds intensiever waardoor het lichaam steeds meer uit balans raakt. Een negatieve gedachte heeft een negatieve doorwerking, zodat je alleen al door het gevoel te voelen er automatisch een kaartje met angst op plakt. Zo worden de denkipulsen en het chemische systeem geactiveerd. De denk- en gevoelsimpulsen worden steeds sterker totdat de persoon uiteindelijk overheerst wordt door angstgedachten.

De identificatie met gedachten en de gevolgen

Wij zijn van kinds af aan gewend om ons met gedachten en gevoelens te identificeren; ik ruik, ik proef, ik voel en ik zie. Maar ga je deze waarnemingen analyseren, dan zijn het uiteindelijk alleen maar gedachten. Zo vergaat het ook met elk gevoel. Het gevoel kan er alleen maar zijn door van het gevoel bewust te zijn. De identificatie met het gevoel is uiteindelijk ook weer een gedachte. Elke registratie van een zintuigwaarneming, elke registratie van een gevoel, elke registratie van een gedachte of van een waarneming is uiteindelijk een gedachte. Door de voortdurende identificatie met het lichaam ontstaat een pseudopersoon die alle menselijke handelingen verricht en een auteursrechtenmechanisme dat de handelingen claimt. Maar deze pseudopersoon is ook weer een gedachte.

Kijk eens naar de voortdurende veranderingen van je lichaam, vanaf je geboorte tot dit moment. Maar als je dan naar het 'ik' kijkt – misschien heb je er nog nooit bij stilgestaan – zul je moeten constateren dat je 'ik' hetzelfde is gebleven.

Het lichaam kan je helpen tot inzicht te komen. Door de bron van het bewustzijn te gaan zoeken. Er is een relatie tussen bewustzijn en lichaam. Het bewustzijn wordt zichzelf pas bewust als het zich in een lichaam gemanifesteerd heeft. Elke waarneming is een reflectie in dat bewustzijn.

Waar het op neerkomt is dat jij niet de gedachte bent, maar de gedachte alleen waarneemt.

Wat kun je doen om angst te voorkomen?

Op de allereerste plaats: zorg voor een goede lichaams-houding. Je kunt je lichaamshouding op elk moment van de dag zelf corrigeren. Ga voor een lange spiegel staan en kijk naar je houding: hoe sta je op je voeten, sta je op je voorvoet of te veel op je hielen? Als dat zo is, probeer dan op het middelste gedeelte van je voet te gaan staan. Als je dat kunt voelen zul je merken dat je lichaam rechter staat.

Heb je je knieën te strak naar achteren staan? Als dat zo is, geef dan wat ruimte in de knieholtes.

Vervolgens het bekken: als je een holle rug hebt, leg dan je beide handen voor de schaamboog en trek het bekken naar je toe, totdat het bekken recht staat; je bovenlichaam gaat vanzelf mee. Kijk steeds goed in de spiegel, probeer elke verandering te zien.

Dan gaan we naar de schouders, hangen ze iets naar voren? Breng ze dan naar achteren en je armen naast het lichaam.

Als laatste je nek en je hoofd. Hoe staat je kin? Omlaag of omhoog? Trek denkbeeldig of echt aan je kruinharen, je hoofd zal nu in de juiste houding staan.

Kijk hoe je houding nu is. Geeft dat ook een beter gevoel?

Zorg dat je veel tijd besteedt aan een goede houding; de circulatie in je lichaam zal erdoor verbeteren en dat is ook de bedoeling.

Welke woorden gebruik je?

Als je ziek wordt of al langere tijd ziek bent, ontwikkel je de gewoonte om hieraan te denken in termen van: 'ik ben ziek' of 'ik heb die of die ziekte'. Ook naar de buitenwereld toe worden de termen 'ik heb' of 'ik ben' gebruikt om uit te leggen wat er aan je lichaam mankeert. Wat gebeurt er als je de woorden 'ik heb' of 'ik ben' gebruikt? Vraag je eens af wat die woorden inhouden. Je hebt er misschien nooit over nagedacht, maar het is van belang dat je dit wel doet. Want de uitwerking van die woorden is een bevestiging van de ziekte in je lichaam en dat *moet je proberen te voorkomen*. Je wilt van de ziekte af, je wilt beter worden, je wilt de ziekte niet in stand houden. Probeer daarom je er niet meer mee te verbinden, accepteer je toestand en laat het vertrouwen in genezing groeien.

Het zal in het begin best moeilijk zijn om er een ander woord of woorden voor te vinden. Probeer met de buitenwereld er niet of nauwelijks over te praten, dat is op dat moment beter voor je. Alle goedbedoelde woorden verstoren je rust; rust die het lichaam hard nodig heeft.

Bij directe familie wil je wel af en toe je hart luchten, maar probeer dan toch het 'ik ben' en het 'ik heb' te vermijden. Je bent er eerder aan gewend dan je denkt. Wil je echt met de adembewegingen aan de slag, probeer dan de woorden 'ik heb' en 'ik ben' niet meer te gebruiken, zelfs niet in gedachten als je aan het oefenen bent.

Hoe ga je met angst om?

Angst is een zeer zich opdringend gevoel in je denken en in je lichaam. Als je angst niet de baas kunt worden, gaat hij je overheersen. Je lichaam raakt steeds meer ontregeld en je ademhaling wordt steeds slechter. De vooruitzichten op genezing worden hierdoor niet beter.

Je kunt echter leren hoe je met ziekte en zich opdringende gedachten kunt omgaan. De eerste weken zullen niet eenvoudig zijn om door te zetten. Je hebt heel wat te leren en nog meer om af te leren. Geef de moed niet op maar begin steeds weer opnieuw met deze lessen.