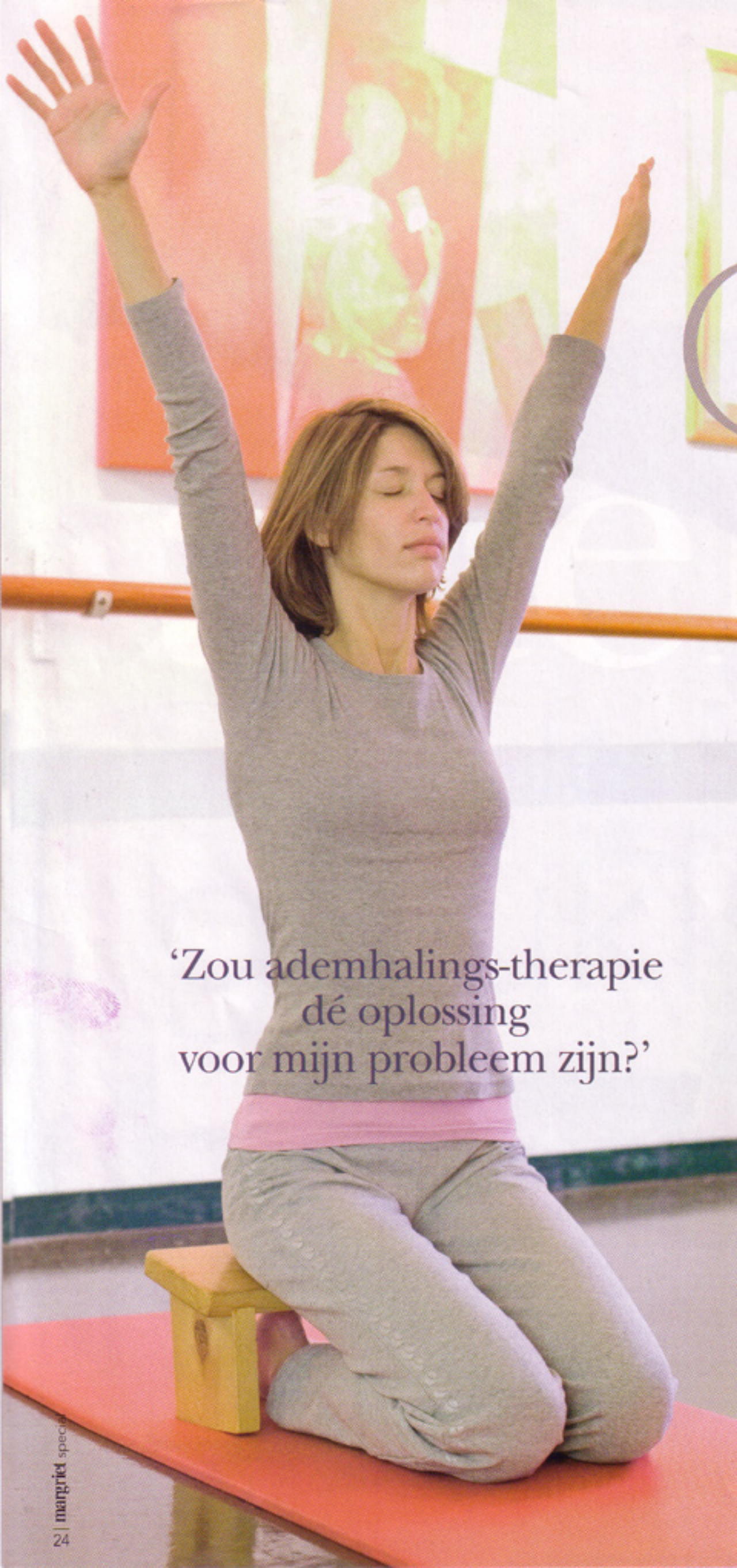


Wie goed
ademt
leeft
gelukkiger

Nog nét niet vastgeroest achter haar computer reist redacteur Fleur door Nederland op zoek naar fysieke en mentale ontspanning. Dit keer is ze in Amsterdam voor een sessie ademhalingstherapie in de praktijk van Fred van Beek.





‘Zou ademhalings-therapie
dé oplossing
voor mijn probleem zijn?’

Ik moet iets opbiechten. Als er tijdens yoga, pilates of een andere les tegen me wordt gezegd dat ik ‘vanuit mijn buik moet ademen’, doe ik altijd maar wat. Ik puf, steun en kreun een beetje mee om de schone schijn op te houden dat ik heus mijn best doe, maar focus me niet écht op mijn ademhaling. Doe ik dat wel, dan voelt het alsof ik alle controle over mijn lichaam verlies. Mijn ledematen verkrampen, de adem stukt in mijn borst en ik krijg het zo benauwd, dat het bijna lijkt alsof ik stik. Zou ademhalingstherapie dé oplossing voor mijn probleem zijn?

“Ademen is een natuurlijk mechanisme”, zegt yoga-, massage-, adem- en ontspanningstherapeut Fred van Beek (77), als ik hem voor een privéles tref in zijn Amsterdamse groepspraktijk. “Als iemand tegen jou zegt dat je ‘aan je ademhaling moet denken’, dan is het logisch dat je adem stukt. Nadenken is je grootste vijand als het gaat om ademen. Tijdens mijn ademhalingslessen breng ik de aandacht helemaal naar de beweging die we maken, en je komt vanzelf in het juiste ritme. Als je eenmaal goed ademhaalt, geeft dat een enorme flow.”

Gerustgesteld dat de kans op hyperventilatie tijdens de ademhalingstherapie nihil is, kijk ik rustig om me heen in de studio. Boeddha- en Mariabeelden staan gebroederlijk naast elkaar, een schilderij van een jonge Fred hangt prominent aan de muur en op de vloer liggen twaalf rode yogamatten. “Wekelijks komt hier van alles over de vloer om te ontstressen”, zegt Fred, die al vijftig jaar yogales geeft en de bestseller ‘Even op adem komen’ op zijn naam heeft staan. “Van huisvrouwen tot topmanagers en bekende Nederlanders als Jan des Bouvrie en Herman Heinsbroek.”

Het motto van Fred luidt dat ‘wie goed ademt, gelukkiger leeft’. Nieuwsgierig vraag ik wat hij daarmee bedoelt. “Adem is leven, adem is energie, met adem kun je stemmingen veranderen”, legt Fred enthousiast uit terwijl hij twee matjes op de grond uitrolt en een meditatiekrukje pakt. “Elke dag sterven er in je lichaam miljoenen cellen af, maar komen er ook miljoenen bij. Ben jij in een negatieve stemming, dan zijn de nieuwe cellen die worden aangemaakt ook negatief. Door goed te ademen, kun je ze ombuigen van negatief naar positief. En leef je gelukkiger.”

Open je neus wijd

We beginnen de ademhalingsessie met rekken en strekken. “Dit is een uurtje helemaal voor jezelf”, zegt Fred. Ik sta met blote voeten op een yogamatje en strek mijn armen van links naar rechts en draai rondjes met mijn hoofd in mijn nek. “Houd je handen in elkaar gevlochten voor je borst”, vertelt Fred terwijl hij de oefeningen tegenover me met gesloten ogen voordoet. “Open je neus wijd alsof je iets

lekkers ruikt, haal diep adem en vóél de verkoelende lucht door je lichaam stromen. Strek je armen naar boven, maak met je armen een ronde beweging naar beneden en adem uit."

Ik doe Fred zo goed mogelijk na en probeer ondertussen niet te veel na te denken over mijn ademhaling, maar vooral te dóén. "Breng je armen boven je hoofd, beweeg ze rustig opzij en spreidt je vingers. Neus wijd open en diép inademen." Een luid snuivend geluid komt uit de richting van Fred. Moet ik dat ook doen? "Laat je adem langs je achterhoofd door je ruggengraat naar je stuitje gaan. Ervaar de ruimte in je borst en flanken. Adem langzaam uit en voel hoe de adem vanaf je stuitje via je ruggengraat weer terugkomt naar je achterhoofd. Vóél de energie."

Moeiteloos doe ik Fred na. Dit is lékker! "De meest gemaakte fout die mensen maken is te oppervlakkig ademen", vertelt Fred als hij zijn ogen opent om te kijken of ik het allemaal kan volgen. "Goed ademen zorgt ervoor dat je lekkerder in je lijf komt te zitten. Als je lekker in je lijf zit, voel je jezelf ook lekker in je hoofd. En voel je jezelf lekker in je hoofd, dan heb je ook een betere verbinding met je omgeving. Je voelt je zelfverzekerd en bent nergens bang voor. Als je nergens bang voor bent, dan zeg je 'ja' als je 'ja' bedoelt en 'nee' als je 'nee' bedoelt." Terwijl Fred met zijn rug op het matje gaat liggen om de volgende oefening voor te doen, vervolgt hij dat 'goed ademen ervoor zorgt dat je jezelf zelfverzekerd voelt en nergens bang voor bent'. "Je hebt de moed om dingen te veranderen die je wilt veranderen en te accepteren wat je niet kunt veranderen", hoor ik hem zeggen terwijl ik mijn knieën naar links beweeg, mijn hoofd naar rechts en ademhaal vanuit, jawel, mijn buik. "Door op de juiste manier te ademen, krijg je de wijsheid en het inzicht om onderscheid te maken tussen wat je wel kunt veranderen en wat niet. Dat maakt een goede ademhaling zo interessant."

Stilte achter de stilte

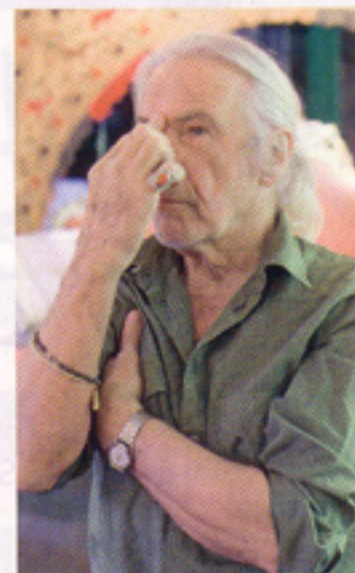
Verschillende ademtechnieken komen in diverse houdingen voorbij: liggend, op mijn rug, op mijn zij, staand en gehurkt. Ik begin me steeds meer ontspannen en aangener te voelen. "Dat is niet zo gek", zegt Fred. "Elke ademhalingsoefening heeft een bepaald effect op je lichaam en je welzijn. De neuscyclusademhaling die we nu gaan doen, brengt je rationele linker- en intuïtieve rechterhersen helft bijvoorbeeld met elkaar in balans. Houd je hand eerst maar even onder je neus, haal diep adem en kijk of je links of rechts krachtiger uitademt." Uit mijn linkerneusgat komt aanzienlijk meer lucht, wat volgens Fred betekent dat ik meer in verbinding sta met mijn gevoel dan met mijn verstand. Of dat goed of slecht is weet ik niet, maar met de



neuscyclusademhaling gaan we daar een betere balans in brengen. "Sluit met je rechterduim je rechterneusgat, adem in door je linkerneusgat en maak verbinding met je rechterhersen helft door een denkbeeldige lijn naar rechts te maken", legt Fred uit. "Sluit nu je linkerneusgat en adem uit. Adem door datzelfde neusgat weer in en maak een lijn naar rechts."

Warempel, het werkt! Met een hoofd dat stukken helderder is dan daarvoor, begin ik aan het laatste onderdeel van de ademsessie: mediteren. "Dat doen we op een schuin bankje omdat je daarop als vanzelf rechtop zit", vertelt Fred. "Als je niet rechtop zit, dan kan de energie niet stromen." Kaarsrecht zittend op het krukje ervaar ik hoe ik mijn adem als het ware door mijn lichaam kan 'sturen' en slaak ik met mijn handen voor mijn buik gevouwen diverse oerkreten. Ben ik eerst nog een beetje schuchter in mijn 'ooh's' en 'aaah's', na een paar minuten overstem ik Fred qua volume.

"Ga nog maar even plat op de grond liggen", wijst Fred terwijl ik nageniet van het bevrijdende gevoel van de kreten. "Luister naar de stilte achter de stilte", zegt hij steeds zachter. Ik voel hoe hij mijn voeten masseert en het laatste restje spanning uit mijn lijf wegvloeit. Mijn hoofd is leeg, mijn spieren zijn goed opgerekt en mijn lichaam voelt flexibel. Ik ben niet langer bang om verkrampd te raken of benauwd te worden als ik op mijn ademhaling let. Sterker nog: ik ga voortaan áltijd proberen goed adem te halen. Zoals Fred al zei: 'Adem is léven'.



Kom op adem

Ademhalingstherapie volgen bij Fred van Beek? Voor € 10 kun je een proefles volgen. Privé-lessen zijn op aanvraag. Kijk voor meer informatie en contactgegevens op de website www.fredvanbeek.com. Via zijn elf thematische cd's en het boek 'Even op adem komen' (Uitgeverij Andromedia) leer je meer over Fred en ademhalingstherapie.