

BREATHING IS THE BEST MEDICINE



Ademtherapie is helend. Bewust ademen doet wonderen voor je gezondheid - en met de juiste begeleiding kan het ernstige of langdurige klachten laten verwerken waardoor ze verdwijnen. Ademtherapeuten Gilles Seymus en Laura du Bois leggen uit hoe ademtherapie werkt. "Onze adem is een directe tool om contact te maken met ons lijf."

WAAROM ZIT ADEMTERAPIE VOLGENS JULLIE IN DE LIFT?

Geen idee of ademtherapie specifiek meer in de lift zit, wel merk ik in mijn omgeving dat mensen vaker kiezen om bewust in het leven te staan en daarbij het belang van ons lichaam meer en meer wordt erkend. Onze adem is hierbij een heel directe vorm om contact te voelen met ons lichaam.

Er is groeiende aandacht voor een gezonde geest in een gezond lichaam en bewegingen zoals die van de polyvagaaltheorie, yoga alsook de opkomst van mindfulness, noem maar op ... hebben ongetwijfeld vormen van lichaamswerk meer toegankelijk gemaakt.

De algemene trend van 'een gezonde geest in een gezond lichaam' vind je dan ook terug bij de klassieke hulpverlening en consultancy waarbij het belang van ademhaling o.a. een plaats krijgt. Naast allerlei initiatieven van voedingsadviezen tot vaker sporten en meer bewegen, krijg ik bijvoorbeeld ook regelmatig cliëntenoverdevoerdie reeds bij hun psycholoog in aanraking kwamen met vormen van ademhalings- en andere regulatietechnieken.

Bewegingen in het hulpverleningslandschap zoals deze van de 'polyvagaaltheorie', waarbij de regulatie van ons zenuwstelsel centraal staat, zullen ongetwijfeld ook hun invloed hebben in het

gebruik van lichaamswerk en in dit geval meer specifiek ademwerk.

Daarbij zijn er ook steeds meer bekende psychiaters, psychotherapeuten & artsen die het belang van ons lichaam bij het therapeutisch proces onderschrijven. Denk maar aan een Bessel van der Kolk, Peter Levine, Gabor Maté, ...

HOE ZIJN JULLIE IN CONTACT GEKOMEN MET DEZE THERAPIEVORM?

Voor mij was de eerste keer bij Dirk Ghekiere, voormalig docent van AgapeBelgium. Ik zat toen in mijn eerste jaar Ervarings- & lichaamsgerichte therapie, wat tegelijk mijn eerste kennismaking was met lichaams- en groepswork. Ik weet nog goed hoe ik onder de indruk was van wat ademen bij mensen kan losmaken. Ik dacht op dat moment bij mezelf: "Dit wil ik ook leren".

Doorheen deze opleiding werkten we wel vaker met ademwerk en passeerden verschillende docenten de revue waarbij ieder zijn eigen kleur toevoegde, waarna ik mij hierin vervolgens nog een jaar heb verdiept in Nederland.

De vorm van ademwerk die ik daar leerde, meer bepaald Reichiaans ademwerk, is eerder gericht op het bewerkstelligen van een emotionele ontlading. Alhoewel ik nog steeds overtuigd ben van het helend effect hiervan, is dit voor mij niet meer het enige of het doel op zich. Voor mij ligt de basis van ademwerk in eerste instantie op bewustwording en jezelf gewaarworden vanuit een aanwezige, liefdevolle houding. Je zou kunnen zeggen, het beoefenen van een wakkere en liefdevolle houding naar jezelf.

Door deze houding te beoefenen creëer je namelijk een, naar mijn inziens fundamentele bedding, van waaruit je proceswerk kunt opbouwen. Dit is dan ook de basis van waaruit we vertrekken in onze ademreeks. Waar we verder uitkomen weten we nooit en stemmen we steeds af op zowel de persoon als de groep zelf.

Het theoretisch kader van dr. Joeri Calsius, geïnspireerd op het werk van Ken Wilber, heeft mij hier o.a. in gestimuleerd. Dit ontwikkelingsdynamisch kader biedt interessante mogelijkheden tot verdieping en nuancering in het werken met de adem.

Zo ben ik o.a. overtuigd geraakt van het belang om in eerste instantie verfijnd te leren waarnemen in ons lichaam. Welke gewaarwordingen en sensaties vinden plaats als ik adem? Hoe draagt dit bij tot mijn lichaamsbewustzijn? En hoe kan ik hierbij aanwezig zijn zonder dat er iets weg moet of dient te veranderen?

Onze lichamelijke gewaarwordingen en prikkels zijn nauw verweven met onze emoties, gevoelens, verbeelding en gedachten. Hoe verfijnder we dit kunnen waarnemen, hoe meer we aanwezig kunnen zijn bij onszelf en hoe eenvoudiger het wordt om ook andere lagen van ons bewustzijn te hanteren zoals deze van onze emoties, gevoelens, verbeelding en gedachten.

Mijn overtuiging hierbij is dat, hoe meer we aanwezig kunnen zijn bij onze fysieke gewaarwordingen, hoe minder bedreigend onze emoties en gevoelens worden en hoe minder noodzakelijk het wordt om ons vast te houden aan ons eigen verhaal. Het verhaal dat we onszelf dag in/ dag uit vertellen en wanneer we onszelf hieraan krampachtig gaan vasthouden, conflictueus kan beginnen werken richting groei, verandering en heling.

IK GELOOF NIET IN 'CORRECT' ADEMEN

WAT IS CORRECT ADEMEN? EN HOE DOE JE DAT? KAN JE DAT TRAINEN?

Ik geloof persoonlijk niet zo in 'correct ademen'. Toch niet als aanname om dit iemand te leren.

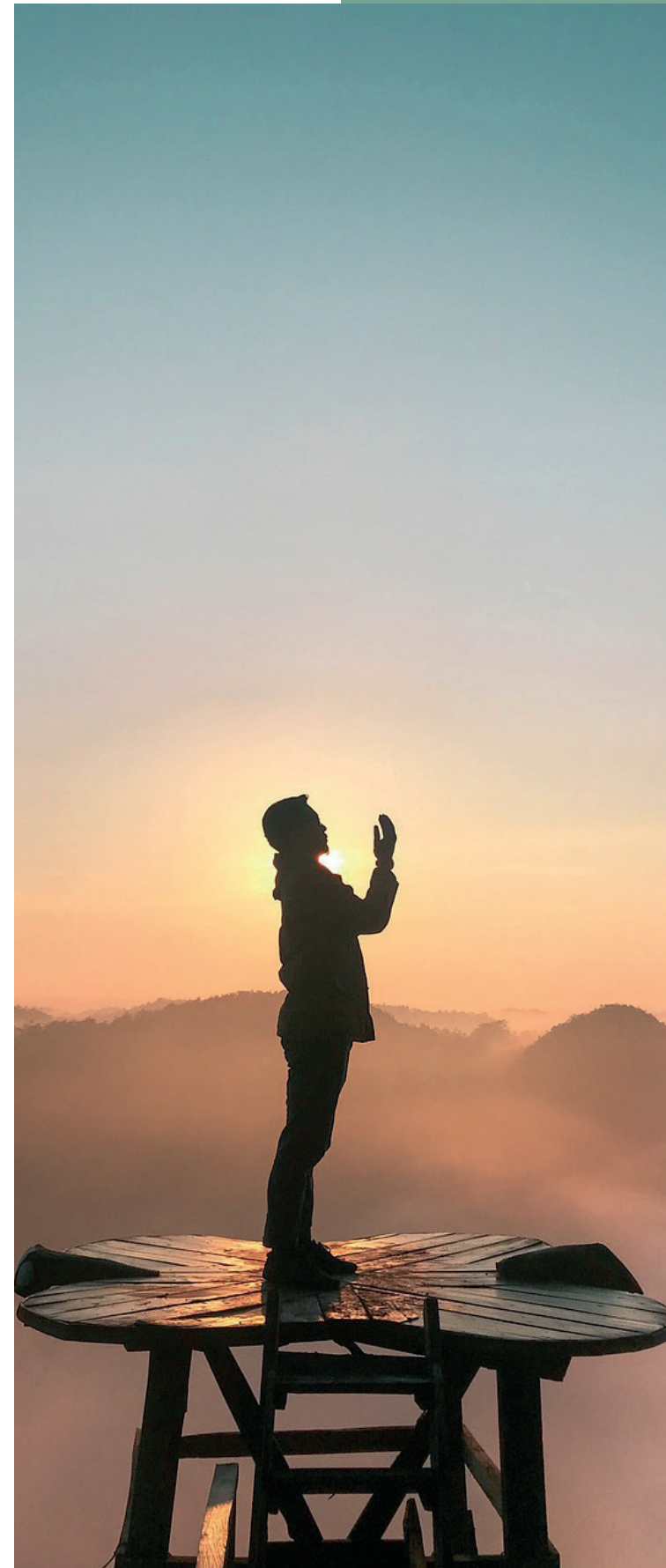
De therapeutische techniek die centraal staat in het Reichiaans ademwerk stimuleert ons bewust-zijn. Het Reichiaans ademwerk is niet zozeer een pedagogische ademtechniek, maar wel een ademtechniek die zich heel goed voelt binnen een psychotherapeutisch kader en/of een bewustwordingsproces.

Ik merk dat adempatronen sterk verweven zijn met spanningen in de spieren die betrokken zijn bij het ademen. En er zijn vele spiergroepen hierin betrokken. Een bedding kunnen bieden waarin we via ademen ook de spierspanningen doeltreffend tegemoet kunnen komen, geeft meer garanties op het verwerven van een evenwichtige en gezonde ademhaling in vergelijking met het aanleren van een ademhalingspatroon dat zogenaamd 'correct' is.

'Juist' of 'correct' ademen draagt daarbij reeds een oordeel in zich of iets goed of fout is, wat ons zelfafwijzend vermogen versterkt en laat dit nu de houding zijn die we net niet willen versterken.

De valkuil in iets willen veranderen impliceert tegelijk dat we iets niet goed doen, iets niet juist is wat vaak terug onze zelfafwijzende houding versterkt. In eerste instantie gaat het dus om: 'Kan ik met mijn waarneming aanwezig zijn bij wat er is?'. Het beoefenen van deze houding heeft de potentie in zich om reeds het zelfhelendvermogen van ons lichaam aan te spreken en op gang te brengen.

Daarnaast stimuleren we in ademwerk wel naar een 'volledige ademhaling'. Die zorgt ervoor dat het hele ademhalingsapparaat geactiveerd wordt en onderweg worden de blokkades in het lichaam vanzelf zichtbaar. Door met deze blokkades aan de slag te gaan, wordt de spanning in het lichaam terug in beweging gebracht en kan er heling ontstaan. Vanuit deze toegenomen ontspanning kan een volledige ademhaling bestaan en ontzettend deugd doen.





WAT KAN JE ALLEMAAL BEREIKEN MET ADEMHALINGSTHERAPIE? WAAR WORDT HET TOEGEPAST?

Over ademhaling wordt veel gesproken en momenteel veel aangeboden en zo is het goed om ook te kijken voor welk doeleind deze wordt ingezet. Grofgezegd gaat dit vaak over één of meerdere van deze 3 pijlers: Bewustwording – regulatie – persoonlijke ontwikkeling.

Ademhaling inzetten voor bewustwording gaat in eerste instantie vooral over lichaamsbewustwording. Wat neem ik waar, waar kan ik mijn adem voelen, waar niet en wat gebeurt er als ik met mijn aandacht en adem aanwezig blijf op bepaalde plaatsen in mijn lijf of bij bepaalde sensaties?

Daarnaast zijn er ook een heleboel zelfregulatie-technieken: wanneer je wél bewust je ademhaling gaat verlengen, vertragen, ... om een gewenst effect te creëren van bijvoorbeeld relaxatie of net activatie.

Ook hier start het vanuit bewustwording en ligt de focus ook niet op 'juist' ademen, maar eerder weten wat je kan doen wanneer je bijvoorbeeld opmerkt (bewustwording) dat je moe, uitgeblust, overspannen of gestrest voelt en hoe je dan jouw ademhaling kan gebruiken om terug een nieuw evenwicht of bepaald effect te generen in je lijf.

Dan ga je jouw ademhaling, al gelang de situatie, tijdelijk op zo'n manier 'aanpassen' gericht op de behoefte/ nood van dat moment. De ene keer zal dit vragen om een iets intensere en snellere ademhaling, de andere keer een iets vertraagde en langere ademhaling,

Bij persoonlijke ontwikkeling ga je ademhaling inzetten voor o.a. traumaverwerking, ontlading van emotionele blokkades en het in beweging brengen van meer psychosomatische conflicten. Hier zit de grootste therapeutische waarde en dit is ook waar we ons tijdens de ademreeks het meest op focussen. De effecten hiervan kunnen heel breed zijn, gaande van meer verbinding met jezelf tot verwerking van oude pijnen of het ontdekken van plezier. Elke ademsessie is een onderzoek waarvan je nooit weet waar je uiteindelijk zult uitkomen.

HEB JE EEN CONCREET VOORBEELD VAN EEN SUCCESVOLLE ADEMTERAPIE-INTERVENTIE?

Er zijn vele interventies mogelijk, maar volgens mij is de meest succesvolle en doeltreffende het 'in veiligheid aanwezig zijn'. Wat we net willen versterken bij onze deelnemers is de mogelijkheid om op een veilige manier aanwezig te zijn bij zichzelf en wat ze ervaren. Door zelf deze houding te spiegelen en oprecht aanwezig te zijn bij de ander in hun proces ondersteun je hen om deze houding ook in zichzelf te versterken.

Deze vorm van spiegeling ondersteunt iemands ontwikkeling naar meer autonomie. Belangrijk is dus dat we als therapeut zelf ons werk blijven doen en verdiepen. Hoe meer ik aanwezig kan zijn bij mezelf, hoe meer ik dit ook kan bij de ander.

Wij steunen onze deelnemers om zonder oordeel te oefenen en met een warme houding bij elkaar te zijn en elkaar in deze sfeer te leren zien. Vele deelnemers wijzen deze attitude aan als heel belangrijk en impactvol.

WAT DOEN JULLIE PRECIJS TIJDENS DE ADEMREEKS? MET WELK DOEL? WAT IS ER ANDERS AAN DEZE ADEMREEKS DAN ANDERE? (GEZIEN HET GROTE AANBOD)

De ademreeks is een zachte, maar stevige reeks die uitdagingen niet uit de weg gaat, maar die wel liefdevol een plek geeft. We werken nooit vanuit verwachting, hardheid of prestatie, zoals dat bij andere ademwerktechnieken wel eens kan zijn.

Onze focus ligt hierbij in eerste instantie op bewustwording. Hoe adem ik en welk effect heeft dit in mijn lijf, mijn voelen en mijn manier van denken en van verbinden met mezelf en de ander? Waar kan ik mijn adem waarnemen, waar minder of niet? Welke regio's gebruik ik wel/niet? Welke sensaties word ik gewaar als ik bewust via mijn adem mijn lijf verken?

Bewust ademen gaat dus eerder over een (bewustwordings)proces die op gang wordt gebracht en dat vormt de kern van onze reeks.

HOE ZIET EEN LES ERUIT? HOE IS DIE OPGEBOUWD?

Dankzij de vorige edities hebben we geleerd dat mensen het fijn vinden om zowel echt het proces in te gaan als enkele regulatietechnieken aan te leren.

Zo zal onze volgende reeks voornamelijk een opbouw als deze kennen: zacht lichaamswerk met een ademtechniek die regulerend werkt en gemakkelijk te integreren is in het dagdagelijks leven, daarna gaan we verdiepend werken.

Op deze manier zorgen we er voor dat mensen al meer contact voelen met hun lijf en de eerste (onder-)spanning reeds gereguleerd geraakt vooraleer we het verdiepend werk ingaan.

Kortgezegd hebben we naast een in- & uitcheckcirkel dus vooral een deel 'Lichaamswerk & ademregulatie' en een deel 'verdiepend werken'.



LET'S BREATHE YOU HOME

VOOR WIE IS DEZE REEKS BEDOELD? MET WELKE PROBLEMEN MOET JE 'KAMPEN' OM BAAT TE HEBBEN BIJ DEELNAME?

Je hoeft niet met bijzondere 'problemen' te kampen om deel te nemen aan deze reeks. Ik denk zelf dat onze grootste groep deelnemers mensen zijn die vooral wensen te investeren in persoonlijke ontwikkeling, wat een prima motivatie is en ik enkel kan aanmoedigen.

Veder is ademwerk zeker werkzaam voor mensen die kampen met stress, angst & paniek, spanningsklachten, slecht werkend immuunsysteem, emotieregulatie en emotionele blokkades, ...

WAT KAN IK VERWACHTEN NA HET VOLGEN VAN DEZE REEKS?

Je zal op z'n minst tijd genomen hebben om bewust te vertragen en in die vertraging meer contact met jezelf hebben gemaakt. Dit komt zo goed als alle domeinen van je leven ten goede. Vorige deelnemers gaven ook aan zich vrijer te voelen, meer rust te ervaren en doorheen de reeks te groeien in een warme houding t.a.v. zichzelf.

Deze effecten zagen ze ook terug gereflecteerd in hun dagdagelijks leven waarbij ze flexibler leerden omgaan met de uitdagingen en stress van alledag.

Vijf avonden tijd maken om te voelen en te luisteren naar je lichaam brengt dus zichtbaar meer zelfbewustzijn die zich vertaalt in betere zelfzorg en een groeiende liefdevolle houding t.a.v. jezelf.

ADEMREEKS DE STEM VAN MIJN LICHAAM

De reeks gaat door op maandagavond van 19u30 - 22u in het centrum AgapeBelgium (Koolkamp)

DATA

26/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 2024

Ademtherapeuten Laura du Bois en Gilles Seymus bieden in ons centrum de avondreeks 'Adem, de stem van mijn lichaam' aan.

OEFENING WAARNEMENDE ADEM

Deze oefening bestaat uit een waarnemende manier van ademen en zet in op in veiligheid aanwezig zijn bij jezelf en wat je waarneemt.

Daarbij leg je tijdens deze oefening ook verbindingen met 'gezonde stukken' in jezelf die kunnen dienen als resources om het contact met jezelf te verdiepen.

INCHECK:

1. Zoek een rustig plekje in huis waar je een 10-tal minuten de ruimte kan geven aan jezelf.
2. Ga rustig zitten of liggen in een ontspannen houding waarin de adem gemakkelijk(er) kan bewegen.
3. Overloop je lijf met een korte bodyscan hoe je er nu bijzit.
4. Zet een timer tussen de 5 à 10 minuten (kies wat voor jou klopt).

OEFENING:

5. *Sluit even de ogen of neem een punt in de ruimte waarop je jouw aandacht vestigt*
6. *Neem je adem waar: waar kan ik mijn adem voelen bij het inademen? Waar kan ik deze voelen bij het uitademen? Doe dit een 3-tal ademteugen*
7. *Omhul tijdens het ademen één voor één je gewrichten met je handen*
8. *Na de omhulling raak je enkele plaatsen aan die goed of 'meer' toegankelijk voelen in je lijf dan andere en terwijl je dit doet verwelkom je deze delen in jezelf met een (innerlijke) glimlach en/of luidop in woord*

UITCHECK:

Als de wekker gaat, neem je nog even de tijd om na te voelen. Wat neem ik nu waar in mijn lijf? Is er een verschil met hoe ik incheckte? Zo ja, hoe en waar voel ik dan dit verschil? Wees extra aandachtig voor fysieke sensaties zoals trillingen, temperatuur, (ont)spanning, energie, beweging, stroming, druk, ...



Meer weten? Scan hier de code in voor meer informatie over de ademreeks

