



Foto: Jan Stads

Adem in ... ADEM UIT

Het klinkt zo simpel... "gewoon" blijven ademen. Weinigen staan er bij stil hoe belangrijk deze functie voor het lichaam is. Je kunt lange tijd zonder eten, enkele dagen zonder drinken, maar slechts enkele minuten zonder zuurstof. Als je ademhaling stopt, stopt alles. Ademhaling... het is de passie van de Dongense Wilma Gerrits, die onlangs is gestart met haar praktijk ADEMREGIE. Ze neemt ons mee in de wereld van de ademhaling: "Ademen doen we onbewust. Gelukkig hoeven we er niet over na te denken. Dit wordt echter anders als er klachten ontstaan doordat de ademhaling afwijkend is."

Wilma werkte 37 jaar als logopedist bij Logopediecentrum Dongen. "Als allround logopedist behandelde ik alle klachten op het gebied van spraak, taal, stem, gehoor, kauwen, slikken en ademhaling." Steeds vaker merkte zij dat een niet functionele ademhaling een dieper liggende oorzaak was van veel klachten waarvoor cliënten bij haar kwamen. "Ik werd me er steeds meer van bewust dat ademhaling en de manier waarop dit gebeurt van grote invloed zijn op de kwaliteit van leven."

Ademhaling en klachten

Dat vraagt om een nadere uitleg. "Ademhaling is niet functioneel als je ademt op een manier die niet past bij de situatie waarin je je bevindt. Bijvoorbeeld: je zit op een stoel en ademt alsof je tegen een berg op fietst. Dat is vermoeiend maar veroorzaakt ook klachten wanneer dit voor een langere tijd gebeurt."

Er verandert wat in de verhouding zuurstof en koolzuurgas in het lichaam. Omdat de zuurstof door de bloedsomloop wordt vervoerd en bloed overal in je lichaam zit, kunnen er klachten ontstaan van je kruin tot je tenen". Wilma somt wat klachten op: "Duizeligheid, hartkloppingen, benauwdheid, tintelingen, oorsuizen, druk op de borst, brok in de keel, vermoeidheid, gespannenheid."

Er zijn diverse oorzaken voor een afwijkende ademhaling. Denk hierbij aan een benauwdheid door allergie, astma, COPD, ... maar in veel gevallen is stress of overbelasting de oorzaak.

Stress en angst

Stress hoort bij het leven. Soms is het zelfs nodig om succesvol te zijn. Het maakt je actief en alert. Echter, wanneer de stress chronisch aanwezig is en gepaard gaat met onprettige emoties, geeft dit gezondheidsklachten. Het lichaam raakt uit balans. Je voelt je niet lekker. Je kunt niet meer optimaal functioneren.

"Uit onderzoek blijkt dat stress één van de belangrijkste oorzaken is van hoge bloeddruk, hoofdpijn, niet functioneel ademen, depressie, burn-out of problemen met aandacht en concentratie," zegt Wilma. "Het niet lekker voelen kan er op zich voor zorgen dat je gaat piekeren over je gezondheid en angstig wordt. En juist die angst," zegt Wilma Gerrits, "zorgt voor nog meer klachten. Je ademhaling en hartslag versnellen. Je voelt je opgejaagd. Je lichaam maakt meer stresshormonen aan. Je voelt je nog minder lekker en komt in een neerwaartse spiraal."

Tussen de oren

Stress wordt vaak gerelateerd aan werk. "Het werk op zich geeft echter niet de stress. De oorzaak moet je eerder zoeken in de onprettige emoties die uit je werk voortvloeien," zegt Wilma stellig. "Denk hierbij aan te hoge werkdruk, maar ook kleine irritaties of frustraties. Het zijn soms juist kleine dingen die steeds terugkeren, die je stilletjes aan kunnen slopen".

Goed uitademen is zeker zo belangrijk als inademen.

Voor de lichamelijke klachten die de stress met zich meebrengt ga je naar de huisarts. Op dat moment ben je jezelf vaak nog niet bewust van eventueel aanwezige stress of spanning. De huisarts luistert naar je verhaal en zal de klacht onderzoeken. Er volgt eventueel een verwijzing naar bijvoorbeeld een cardioloog, neuroloog, longarts of MDL-arts. "Het is niet onwaarschijnlijk dat er geen oorzaak voor de klacht wordt gevonden. Een ander of jijzelf zal denken dat het 'tussen de oren' zit. Vaak krijg je een medicijn voorgeschreven dat de symptomen zal bestrijden en je minder angstig maakt. Echter, de oorzaak van je klachten blijft aanwezig."

Naar de kern van de klacht

Omdat Wilma vaak cliënten zag met genoemde klachten, die in relatie staan met een afwijkende ademhaling, is zij zich hier de afgelopen 10 jaar in gaan verdiepen. Zij stuitte daarbij op een onderzoek van de ontwikkelingspsycholoog Doc Childre. Uit zijn onderzoek blijkt dat de variatie van ons hartritme (HRV) waardevolle informatie oplevert over ons stressniveau. "Ons hartritme varieert voortdurend doordat het reageert op ademhaling en emoties" Naar aanleiding van zijn onderzoek werd door het HeartMath® instituut een programma ontwikkeld om je eigen hartritmevariatie gezond te beïnvloeden door

middel van relatief eenvoudige ademtechnieken en een positieve manier van denken. De methode is o.a. inzetbaar bij stress, hoge bloeddruk, burn-out klachten, slaapproblemen, hyperventilatie, hartkloppingen, faalangst en concentratieproblemen.

Inmiddels is Wilma volledig gecertificeerd om trainingen met deze methode te mogen geven.

Bewustwording

“Graag wil ik met mijn coaching mensen bewust maken van ademhaling en de zelf regulerende werking hiervan. Preventief investeren in gezondheid door meer bewust te worden van de wijze van ademen en reacties van het lichaam op stress en onprettige emoties. Door bewustwording kan men beter leren omgaan met stress en kunnen klachten worden voorkomen.”

HeartMath®

“De kracht van mijn benadering zit hem voor een deel in het softwareprogramma van HeartMath®, dat ik tijdens de begeleiding inzet. Ik kan daarmee de invloed van stress en de vaak niet functionele ademhaling op het lichaam zichtbaar maken en laten zien wat oefenen met eenvoudige ademtechnieken en het inzetten van positieve emoties van binnen doet. Een belangrijk stukje gereedschap voor mij.”

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de methode effect heeft op onze lichamelijke systemen. Het lichaam raakt beter in balans. Bloeddruk, hormoonhuishouding en spierspanning worden gereguleerd. De technieken zorgen ervoor dat je emoties beter beheerst. Het heeft invloed op concentratie en helderheid van denken. Je gaat beter slapen en voelt je vitaler. Kortom je krijgt meer energie.

Wilma legt uit wat met het softwareprogramma op het computerscherm wordt getoond. Zichtbaar zijn de hartslag en variatie in deze. Een heldere uitleg hierbij zorgt ervoor dat men zich goed bewust wordt van wat in het lichaam gebeurt. Er wordt werkelijk iets gemeten. Het is concreet en absoluut niet zweverig.

6 Het lichaam haalt zijn energie voor 80 % uit de ademhaling en slechts voor 20 % uit voeding. 9



Foto: Stijn Rompa



Foto: Stijn Rompa



Tijd voor een praktijktoets... De schrijver van dit artikel is voor even proefkonijn. Met een sensor aan het oor nietsvermoedend ademen laat na een paar minuten een erg onregelmatige grafiek zien, waarbij het hartritme op zijn zachtst gezegd aardige sprongetjes vertoont. Het resultaat van de tweede test met begeleiding naar een rustige, kalme ademtechniek levert een verbluffend resultaat op. De bewuste ademhaling heeft gezorgd voor een synchroon verloop van het ademritme. Zichtbaar op het scherm. Het voelt goed.... "Dat kan kloppen" zegt Wilma "want die harmonische signalen worden door het hart naar het brein gestuurd met de boodschap dat alles oké is. Lichamelijk en geestelijk ontstaat er balans."

De HeartMath® methode heeft zagezegd het 'hart' van Wilma veroverd. "Sinds 2016 ben ik gecertificeerd HeartMath® coach en groepstrainer. Dit geeft mij de mogelijkheid één op één te coachen, workshops te geven of in company trainingen voor bedrijven aan te bieden.

Cursisten krijgen in de ruime en sfeervolle praktijk van ADEMREGIE aan de Tuin 32 tools aangeboden waarmee zij beter leren omgaan met stressvolle situaties, door bewuster hun gevoel, adem en emoties in te schakelen." De methode is zeker niet alleen ontwikkeld voor mensen in het bedrijfsleven. Immers kleine frustraties, irritaties of spanningen in de privésfeer kunnen tot dezelfde klachten leiden. Het mooie van de technieken die worden geleerd is dat je ze overal kunt toepassen en nauwelijks extra tijd kosten. Toch mooi mee genomen in deze hectische wereld!"

Hoofd- en hals klachten

Naast haar passie voor ademhaling is Wilma gespecialiseerd in hoofd- en halsklachten. "Eigenlijk was dit specialisme er al eerder en heeft dit juist geleid tot de verdieping in de ademhaling. Bij veel van de klachten in hoofd en hals bestaat er een relatie tot ademhaling en stress. Maar dat is geen nieuws. In onze taal vinden we woordspelingen die hiernaar verwijzen; Ik krijg een brok in mijn keel, de adem

stokt in mijn keel, zich verbijten, de kiezen op elkaar houden, geen hap door de keel krijgen..."

Ook voor ademhaling bestaan zo van die gezegdes: de adem inhouden, naar adem snakken, opgelucht adem halen, adem benemend, een verademing... Als je er goed over nadenkt, dan beseft je dat het krijgen van regie over je ademhaling echt van invloed kan zijn op het welbevinden. Tijdens de sessies met cliënten probeert Wilma met haar kennis en ervaring de klachten in kaart te brengen, te bespreken en uit te leggen hoe deze ontstaan om daarna samen aan een oplossing te kunnen werken.

Naast coaching en workshops blijft Wilma uiteraard logopedist en heeft zij contracten met alle zorgverzekeraars. Op verwijzing van de huisarts of via directe toegankelijkheid logopedie (DTL) kan men met specifieke adem- hoofd- en hals klachten bij haar terecht.



Ademregie
Gerrits hoofd & hals
Wilma Gerrits
Tuin 32, 5103CE Dongen
www.ademregie.nl

