

Ademen, een handleiding

Vanessa Kersemans over het belang van ademen in therapie

Hoe merk je een goede of slechte ademhaling bij een cliënt op? Hoe onderschep je een minder zichtbare chronische hyperventilatie? Hoe stuur je dit bij bij je cliënt? Hoe laat je oa via de juiste ademhaling de I.V.-driehoek draaien? Adem in. Pauzeer. Adem uit. En lees verder.

Vanessa, heeft iedereen een 'natuurlijk' adempatroon? En verschilt dat per individu of is er een collectief natuurlijk adempatroon?

Over adempatronen kan ik veel vertellen. Elk kind, elke baby wordt geboren met een gezond natuurlijk adempatroon. Bij een baby zie je het ook onmiddellijk. Het buikje gaat op en neer en dit gaat ook automatisch. We worden m.a.w. geboren met een gezond adempatroon. Dit is voor iedereen hetzelfde (tenzij je afwijkingen hebt aan de luchtwegen, dat laten we hier buiten beschouwing).

Er gebeurt tijdens het opgroeien wel het één en ander dat dit adempatroon kan beïnvloeden. We krijgen een hele hoop (on)bewuste boodschappen als kind: flink zijn, het goed willen/moeten doen, rechtop zitten, niet flauw zijn. We worden daarnaast ook regelmatig eens ziek. Dit alles beïnvloedt ons adempatroon en het verandert dus.

Hier zie je ook het effect van cultuur en omgeving. Groei je op in een cultuur waar meer aandacht is voor gezondheid, ontspanning, meditatie, dan zal je zien dat kinderen vaak onbewust dezelfde patronen overnemen. Een gehaaste snelle cultuur, waar dan ook nog eens alles zo goed mogelijk moet worden gedaan zal zorgen voor een ander patroon. Er zullen natuurlijk altijd individuele verschillen zijn, we zouden I.V. niet zijn als we deze verschillen niet zouden erkennen.

Bestaan er meerdere goede adempatronen?

Er is een verschil tussen functioneel gezond ademen en ademtechnieken inzetten om verschillende mentale, fysieke en bewustzijns- toestanden te bekomen. Het adempatroon verandert ook naargelang de activiteit die je doet. Op zich is er niets mis met snel en kort ademen. Als je in actie moet schieten omdat er gevaar is of omdat je een bepaalde sportprestatie wil leveren is

het goed om zo te ademen. Het is wel een probleem als je in dit patroon blijft vastzitten en zelfs in rust snel en kort ademt.

Het omgekeerde is dan ook weer waar: als je altijd traag en laag ademt, kom je ook in een bepaald patroon vast te zitten. Het zal dan moeilijk zijn om tot actie over te gaan wanneer dat nodig is.

Wat we zien is dat veel mensen toch vaker snel en hoog ademen terwijl dat eigenlijk niet nodig is. Heel vaak hebben ze dit niet eens door. Dat is waar ik met mijn opleidingen graag verandering in wil brengen.

Wat beïnvloedt ons adempatroon in positieve / negatieve zin doorheen ons leven?

Hierboven heb ik al een paar voorbeelden gegeven van wat ons adempatroon in een negatieve zin kan beïnvloeden. Chronische stress is vaak de grootste boosdoener. Deze wordt vaak nog gevoed door wat er in ons script staat en de feedback die we krijgen van het interne publiek (vooral van de innerlijke criticus).

Maar het is goed om te weten dat er natuurlijk ook een hele boel dingen zijn die ons adempatroon op een positieve manier kunnen beïnvloeden: compassie, dankbaarheid, de natuur, omgeven zijn door geliefden, meditatie, yoga, tai chi en ga zo maar verder. Er is heel veel in deze wereld dat goed is voor ons adempatroon, hier dienen we soms gewoon wat meer aandacht aan te besteden.

Hoe kan de verandering in ons adempatroon een negatieve impact hebben op ons welbevinden?

Als we vast zitten in een patroon van snel, kort en hoog ademen, is de kans groot dat we chronisch gaan hyperventileren en dit is niet zo zichtbaar als een hyperventilatie-aanval. Chronische hyperventilatie sluipstilletjes

ons systeem binnen. Het zorgt voor een overprikkeling van het sympathische zenuwstelsel. De gevolgen hiervan worden vaak pas na lange tijd merkbaar zowel op fysisch als op psychisch vlak. We worden prikkelbaarder, gaan sociale interactie wat meer uit de weg, gaan slechter slapen, worden emotioneler. Ook kunnen we last krijgen van spierpijn, maag- darmklachten, hoofdpijn, we worden sneller ziek en krijgen vaker ontstekingen.

Kan je als therapeut of hulpverlener dit bij je cliënt ten goede bijsturen?

Als therapeut kunnen we dit zeker bijsturen. Als eerste kunnen we dit al opmerken bij onze cliënt door observatie. Je kan oefeningen begeleiden waarbij we in eerste instantie contact maken met het lichaam zodat jij ziet wat er bij de cliënt tijdens het ademen gebeurt en de cliënt het kan leren voelen. Dan leren we met oefeningen anders te ademen en laten we de cliënt ervaren wat het verschil is.

Wat mogen deelnemers van je korte training verwachten?

Tijdens de training gaan we zowel zelf ervaren wat er in ons lijf gebeurt als leren observeren wat er bij de ander gebeurt en natuurlijk geef ik je hierbij zoveel mogelijk kennis mee over ademen zodat je voldoende achtergrond hebt om ook onze cognitieve cliënten mee te krijgen.

We laten de I.V.-driehoek draaien door te doen, te voelen en weten. En daarmee hopen we dat er kleine aanpassingen kunnen gebeuren aan het script. Wat ook kan gebeuren tijdens adem oefeningen is dat er emoties loskomen en dat schaduwen aan de oppervlakte komen. Als I.V.-therapeut kunnen we hier dan ook mee aan de slag gaan. We hebben een goedgevulde rugzak om ook hier onze cliënten bij te ondersteunen.



Wie is Vanessa Kersemans?

Vanessa is bachelor Toegepaste Psychologie en I.V.-therapeut. Ze werkt als vrijwillig therapeut bij Tejo (Therapeuten voor Jongeren) en als verbidingsbegeleider bij Touw (voor cliënten die het financieel moeilijk hebben), daarnaast is ze ook bestuurslid bij het WTV. Ze is naast psychotherapeut in bijberoep ook nog administratief bediende bij SD Worx.

Haar eindwerk voor de I.V.-opleiding, Learn to breathe and come to you senses, was een eerste stap in het integreren van ademen en ademtechnieken in therapie. Dit smaakte naar meer en ondertussen bekwaamt ze zich verder als ademcoach door verschillende opleidingen te volgen zoals Hartcoherentie en de Beter Ademen Methode (BAM). Ze werd als I.V.-therapeut erkend door de EAIP (European Association for Integrative Psychotherapy).

Praktische info:

Vanessa geeft Ademen in 2 formules.

De tweedaagse training vindt plaats op 6 en 13 mei 2022 van 10u tot 17u.

Prijs: € 205 / € 170 (voor I.V.-studenten en WTV-leden)

De workshop volg je op 10 juni 2022 van 10u tot 17u.

Prijs: € 110

Meer info op p 21 en 23.