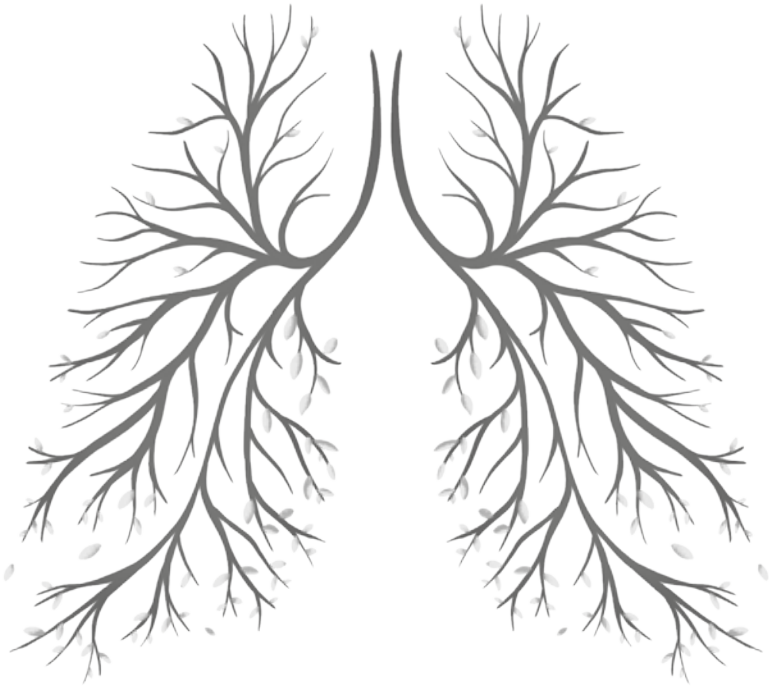


# de ademhalings revolutie



train jezelf om goed te ademen, om angst  
te overwinnen en je innerlijke rust te vinden

yolanda barker

NOORDBOEK

© YOLANDA BARKER, 2021

This translation of THE BREATHING REVOLUTION is published by Noordboek by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

© 2022 YOLANDA BARKER | uitgeverij Noordboek

Omslagontwerp: Helen Crawford-White / DTP-Atelier Julien Hoekstra

Boekverzorging: Asterisk\*, Amsterdam

Vertaling: Mylène Delfos en Jet Zegers

ISBN 978 90 5615 940 5

NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

Noordboek is onderdeel van

20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.noordboek.nl](http://www.noordboek.nl)

**NB** Als je zwanger bent of een ziekte hebt (met name met betrekking tot het hart of de longen), is het van groot belang dat je een gespecialiseerde ademhalingsfysiotherapeut raadpleegt voordat je aan deze oefeningen begint.

Als je lijdt aan een depressie, angststoornis of posttraumatische stressstoornis, wees je er dan van bewust dat ademwerk alleen kan helpen binnen het kader van een bredere hersteltherapie.

De namen van de deelnemers aan mijn ademhalingsexperimenten zijn veranderd.

Alle aangehaalde wetenschappelijke studies staan aan het eind van het boek vermeld in het hoofdstuk Literatuur.

## **Inhoud**

### **Inleiding 7**

Van de auteur 8

Het ademhalingseffect 11

Waarom revoluties mislukken (het belang van bewustzijn) 17

### **DEEL EEN:**

#### **Het zevendaagse programma 25**

Inleiding 26

**Dag een:** Je bewust worden van je ademhalingsgewoonten 29

**Dag twee:** Adem en lichaamsbewustzijn 36

**Dag drie:** Neusademhaling 55

**Dag vier:** De juiste ademhalingsspieren 66

**Dag vijf:** Je ademhalingsfrequentie 92

**Dag zes:** De niet-gestreste ademhaling 107

**Dag zeven:** Het ritme van je ademhaling 128

**Samenvatting:** Als je tot hier bent gekomen 138

### **DEEL TWEE:**

#### **Dagelijkse hacks 141**

Triggers herkennen 142

Bekkenbodern en houding 146

Dagelijkse ademhalingshacks 151

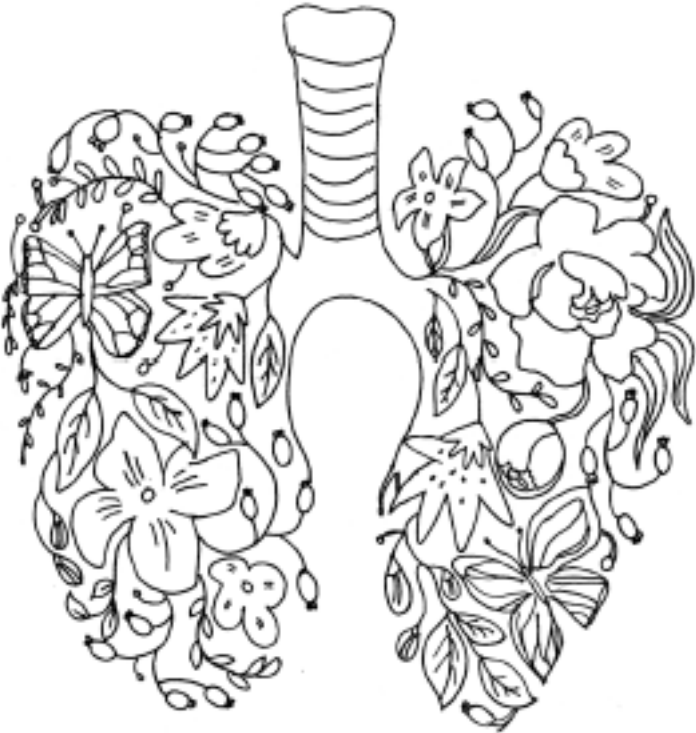
**Conclusie 155**

**Dankwoord 156**

**Literatuur 157**



# Inleiding



# Van de auteur

**Ik zat op de grond**, klaar om te mediteren. Het was 2015 en deze retraite was mijn laatste wanhopige poging om mijn leven op de rails te krijgen.

Een levenslang gevecht tegen angst en depressie had me hier gebracht. De afgelopen tien jaar had ik geprobeerd beter te worden. Ik had alles geprobeerd: psychotherapie, meditatie, acupunctuur, spiritualiteit, yoga, dankbaarheidslijstjes, doelen stellen, routines aanleren, naar India reizen, intermitterend vasten, biohacking, veganisme, koolhydraatarme voeding en een mini-expert worden in voeding en beweging.

Ik was op een muur gestuit. Ik was uitgeblust en begon de hoop te verliezen.

Ik sloot mijn ogen en concentreerde me op mijn ademhaling; geleidelijk daalde ik af naar een diepere laag van mijn geest, een levendige ruimte tussen waken en slapen. Ik zakte nog dieper – en toen hoorde ik iets. Woorden, aaneengeregen tot een zin, gesproken door een stem die als de mijne klonk. Hij herhaalde steeds weer: ‘De ademhaling is het enige wat echt is.’

Stel je voor dat je altijd met je ogen dicht hebt geleefd en van de ene dag op de andere kun je zien. Zo voelde ik me. Ik had ineens betekenis gevonden, een nieuwe bron van licht, een geschenk.

Ik ademde langzaam en aandachtig, alsof ik de lucht dronk. Een kinesethische vrede vervulde me, ik voelde me intiem verbonden met mezelf en toch was alles ruim en uitgestrekt.

Terwijl mijn adem mijn lichaam in en uit stroomde, merkte ik dat die in een ritme bewoog waarop ik geen controle uitoefende, en met een eigen leven pulseerde. Ik ademde niet. Mijn ademhaling ademde mij.

Ik besepte plotseling dat dit was waar al die yogaboeken het altijd over hadden als ze zeiden dat ‘de adem leven is’! Ademen was niet slechts een

onbewust fysiologisch proces dat ons in leven hield. Het was het bewust-zijn dat het lichaam bewoonde.

Het was het enige wat echt was.

Oké, ik weet dat sommigen van jullie nu denken dat dat heel zweverig is. Spirituele ervaringen zijn net als dromen: heel persoonlijk en onmogelijk onder woorden te brengen.

Laat ik het eens op een andere manier proberen. Let een ogenblik op je ademhaling. Sluit je ogen en neem alleen waar hoe elke ademteug stijgt en daalt, op en neer, als golven in de zee.

In mijn meditatie ging ik onder water en maakte contact met datgene wat de golven creëerde. Ik ontdekte de hartslag van de zee.

Na de retraite nam ik dat nieuwe ademhalingsbewustzijn mee naar mijn dagelijks leven. Ik ademde langzamer en bewuster. Vrij snel bemerkte ik een verandering. Deze nieuwe manier van ademen haalde de scherpe kantjes van mijn angsten, verbeterde mijn stemming en gaf me meer energie. Ik voelde me stabiel, sterk en flexibel. Ik was op iets ongelooflijks gestuit.

Ironisch genoeg had ik jarenlang ademhalingsoefeningen gedaan. Ik mediteerde en was yogadocent. Maar ik had de plank volkomen misgeslagen.

De oude yogi's ontwikkelden yoga: een systeem van acht stappen, waaronder op ademhaling gebaseerde lichaamshoudingen (*asana's*) en ademhalingsoefeningen (*pranayama*). Er werd gezegd dat pranayama de snelste weg is naar verlichting: vrede, gelukzaligheid en wijsheid.

Mijn missie was duidelijk. Wat was er zo bijzonder aan de ademhaling? Wat wisten deze yogi's dat wij niet wisten?

Ik begon fanatiek research te doen. Ik verslond boeken over yoga en pranayama. Ik onderzocht westerse manieren van ademen. Ik las wetenschappelijke studies waarin meer Latijn dan Engels stond. Ik sprak met yogadocenten, psychologen, wetenschappers, fysiologen, neurowetenschappers, ademhalingsexperts en ademhalingsfysiotherapeuten. Ik deed onderzoek naar geestelijke gezondheid en trauma. Ik deed zelfs een cursus vrijduiken.

Alles wees erop dat de ademhaling een fysiologische moedersleutel is.

De manier waarop je ademt, heeft invloed op je lichaam, je geest en je emoties, vooral vanwege de verbinding met het zenuwstelsel en de stressreactie.

Door dit proces leerde ik iets over mijn eigen ademhaling. Tijdens sessies met een ademhalingsfysiotherapeut, in de dagelijkse praktijk en tijdens research ontdekte ik een diepgaand verband tussen mijn ademhalingspatroon en mijn geestelijke gezondheid.

Door wat ik ontdekte, veranderde de manier waarop ik yoga onderwees. Mijn lessen veranderden van acrobatische en lichamelijk veeleisende trainingen in weloverwogen, krachtige, op ademhaling gerichte bewegingen. Ik zei niet langer dat mensen móesten ademen, ik leerde ze hoe.

Mijn leerlingen vonden de nieuwe benadering geweldig. Ze zeiden dat ze zich na mijn les rustiger voelden en meer in verbinding met zichzelf. Velen van hen vroegen of ik iets had opgenomen waar ze thuis naar konden luisteren. Dat bracht me op een idee.

Ik had een verzameling ademhalingsoefeningen van pranayama en meditatie die ik geregeld gebruikte. Ik was die aan het bestuderen in de hoop erachter te komen hoe ze werkten. Misschien konden mijn leerlingen me helpen. Ik kon mijn eigen opnames maken en de gesproken aanwijzingen erin verwerken die ik had ontwikkeld voor de yogales. Ik zou mensen vragen om ze uit te proberen en feedback te geven.

Vanaf dat moment raakte alles in een stroomversnelling. Meer dan veertig mensen schreven zich in omdat ze aan hun geestelijke gezondheid wilden werken. Na vier verschillende 'trials' had ik mijn onderzoek afgerond, mijn data verzameld en geanalyseerd, ontdekt wat de meest populaire en effectieve oefeningen waren, begrepen hoe ze werkten en hoe ik ze het best kon delen. En ik had alles opgeschreven. Ik had een boek geschreven.

Niemand heeft 'het antwoord' op de vraag hoe je van angst en depressie herstelt. Er is nog veel wat we niet weten. Maar bewust ademen kan ons weer in balans brengen. De yogi's wisten dat.

Voor mij betekende wat ik over ademhaling leerde een keerpunt. Ik was in de duisternis op een licht gestuit. Ademen heeft de nacht niet verdreven maar ik heb er wel makkelijker doorheen leren navigeren. Ik hoop dat de informatie in dit boek voor jou net zo baanbrekend is als hij voor mij was.



# Het ademhalingseffect

**Ik opende de voordeur** voor Markus en wist meteen dat er iets mis was. Hij had donkere kringen onder zijn ogen en zag er gebroken uit. Hij kwam binnen en vertelde dat hij ontslagen was.

Het was een kolossale klap, die vreselijke gevolgen voor hem zou hebben, zowel financieel als sociaal. Maar het effect op zijn zelfvertrouwen was nog veel zorgwekkender. Markus voelde zich zo waardeloos, beschaamd en verdrietig dat hij geen enkele reden zag om verder te leven. Het verlies van zijn baan had een lawine van leed over hem uitgestort en ik zag dat hij daardoor werd verpletterd.

Ik hoorde hem aan. Hij praatte en ik luisterde, maar het leek wel alsof hij zich door te praten alleen maar slechter begon te voelen. Zijn gedachten werden steeds donkerder.

Ik ben natuurlijk een leek en geen psycholoog, dus dit ging regelrecht in tegen wat ik wist over steun bieden aan mensen. Gedeelde smart was toch halve smart? Zou hij zich door dit gesprek niet juist beter moeten voelen?

Ik merkte dat ik op Markus' ademhaling lette en plotseling besepte ik dat zijn ademhaling ook sprak. Die was chaotisch. Markus hapte naar adem, hijgde en af en toe ademde hij helemaal niet. Zijn lichaam was door zijn geest gekaapt en voor zover ik kon zien, had hij een interventie nodig die zijn verstand omzeilde.

Een beetje aarzelend vroeg ik of hij een ademhalingsoefening met me wilde doen. Ik had geen idee hoe hij zou reageren. Markus had niet veel op met dat 'yoga-gedoe', maar tot mijn verrassing ging hij akkoord. Waarschijnlijk omdat hij niets te verliezen had.

Ik besloot hem door mijn meest kalmerende oefening te loodsen ('de verlengde uitademing'). Ik vroeg Markus op de grond te gaan liggen en

volgens mijn instructies te ademen. Terwijl hij dat deed, observeerde ik hem.

In het begin had hij moeite zijn ademdeugen te verlengen en de aanwijzingen op te volgen. Ik voelde zijn frustratie en ongeduld. Een deel van hem wilde dit niet doen. Hij geloofde niet dat het zou helpen. Maar hij was wanhopig, dus ondanks zijn weerstand hield hij vol.

Binnen dertig seconden vond er een verschuiving plaats. Markus' ademhaling werd langzamer, zijn in- en uitademingen werden lang, vloeiend en ritmisch. Zijn lichaam ontspande.

Na tien minuten was hij rustig.

Hij ging zitten en vertelde me beheerst en kalm dat zijn tsunami van negatieve gedachten was weggespoeld. Tijdens de ademhalingsoefening had hij een nieuwe kijk op zijn situatie gekregen. Hij was nog steeds verdrietig en bezorgd, maar nu voelde hij dat hij het aankon.

Op verstandelijk niveau wist ik dat ademhalingstechnieken dit effect op mensen konden hebben. Het was basisfysiologie in actie. De langzame ademhaling die Markus had toegepast had hem uit de *fight or flight*-modus gehaald, vechten of vluchten, de reactie van het zenuwstelsel op stress. Dat had vervolgens een enorme invloed op zijn stemming en gemoeds-toestand.

Maar op emotioneel niveau kon ik nauwelijks geloven wat ik zag. Wie was die persoon tegenover me? Wat was dit voor tovenarij?

## Oude wijsheid maar geen gezond verstand

Probeer het zelf maar, nu meteen. Breng je bewustzijn naar je ademhaling en laat je uitademing geleidelijk langer worden. Maak je niet druk om je inademing, concentreer je op het verlengen van je uitademing. Sluit je ogen en doe dit zes keer.

Hoe voelde dat? Ben je nu wat rustiger en meer ontspannen?

Ik probeer niet de complexiteit van angst en depressie te bagatelliseren, of te zeggen dat de ademhaling de alfa en de omega van alle gezondheidsproblemen is. Geestelijke en lichamelijke gezondheid vereisen een aanpak op meerdere fronten.

Aan de andere kant, als tien minuten bewust ademen al zo'n effect op Markus kon hebben, wat zou langdurige dagelijkse beoefening dan doen?

Ademen is een blinde vlek in de algemene medische praktijk. Hoe vaak is je niet verteld dat je je dieet moet aanpassen en meer water moet drinken? Maar heeft iemand je ooit verteld dat je anders moet ademen?

We maken dingen graag moeilijker en/of romantischer, en ademen is... nou ja, normáál. Hoe kan iets wat zo alledaags is zo'n diepgaande invloed hebben op gezondheid en vitaliteit?

Gewoon, omdat simpele dingen essentieel zijn in het leven.

Meer dan negentig procent van de processen van het lichaam wordt gevoed door zuurstof en minder dan tien procent door voedsel en water. Elke cel in het lichaam heeft zuurstof nodig om te leven en ademen is onze manier om zuurstof uit de lucht op te nemen. Mensen kunnen maanden zonder eten, dagen zonder water of slaap, maar slechts minuten zonder adem.

Toch ademen veel mensen niet zoals ze zouden kunnen. Misschien herken je jezelf daarin.

Ademhalingsfysiotherapie is een tak van fysiotherapie die zich uitsluitend op de ademhaling richt. Het is een op feiten gebaseerd systeem, uitgaand van het principe dat een inefficiënte ademhaling de lichamelijke en geestelijke gezondheid kan belemmeren. Het richt zich op het herstellen van de ademhaling of, anders gezegd, het helpt mensen makkelijker en efficiënter te ademen. Dat doet het door middel van ademhalingsoefeningen en spierversterking.

Emily Lockwood, een ademhalingsfysiotherapeut in Londen, vertelde me:

*'Ik denk dat heel weinig mensen optimaal ademen. Maar als ademhalingsfysio krijg ik alleen te maken met patiënten met een inefficiënt ademhalingspatroon. Ik denk dat de meeste mensen zich absoluut niet realiseren dat ze beter zouden kunnen ademen!'*

Van een inefficiënte ademhaling is sprake wanneer de manier waarop iemand ademt een negatieve invloed heeft op zijn fysiologie. Door de mond ademen, oppervlakkig ademen, te veel ademen, gespannen ademen en onregelmatig

ademen kunnen bijdragen aan hoge bloeddruk, angst, een laag energieniveau en veel andere problemen.

De symptomen van inefficiënte ademhaling kunnen variëren van kortademigheid, angst, pijn op de borst, hartkloppingen, slaapproblemen, duizeligheid en flauwvallen tot verdoofde of tintelende ledematen, pijnklachten en vermoeidheid.

Mensen met zulke klachten proberen soms jarenlang tevergeefs te achterhalen wat er met hen aan de hand is. Tegen de tijd dat ze stilstaan bij hun ademhaling – door meditatie, yoga of een bezoek aan een ademhalingsfysiotherapeut – zijn ze er vaak van overtuigd dat het probleem tussen hun oren zit. Daarom zeggen sommige fysiologen dat klachten van een inefficiënte ademhaling zich aandienen in de vorm van allerlei aandoeningen.

Gezonde ademhalingspatronen daarentegen hebben een positief effect op de fysiologie. Het idee achter ademhalingsoefeningen is dat je, als je ze geregeld doet, geleidelijk je ademhalingsgewoonten helpt herstellen en optimaal gaat ademen.

Al is dit misschien niet algemeen bekend, er is in feite niets nieuws aan ademhalingstraining.

Adembeheersing is de basis van *qigong*, meditatie en andere oude gebruiken waarvan wordt gezegd dat ze levensverlengend zijn, de gezondheid verbeteren, het energieniveau verhogen en vreugde brengen. Beoefenaars van yoga worden bijvoorbeeld geacht op de ‘juiste’ wijze te ademen terwijl ze yogahoudingen (*asana's*) aannemen. Als er een zekere mate van beheersing is bereikt, gaan ze over op pranayama: zorgvuldig opgebouwde ademhalingsoefeningen. Hiervan wordt gezegd dat ze onze ‘geest’ of ‘levenskracht’ bevrijden en ons helpen in contact te komen met wie we echt zijn.

De westerse versie van yoga is natuurlijk heel anders. De focus ligt over het algemeen op lichamelijke houdingen en niet op ademcontrole. Toch wordt dit eeuwenoude gebruik steeds populairder in het westen. Daar is een eenvoudige reden voor: het werkt.

De ademhaling is ook de basis van alle sporten; elke atleet die wil uitblinken, leert efficiënter te ademen. Bij de Navy SEALs behoren ademhalingsoefeningen tot hun dagelijkse training en zij zeggen dat dit hun mentale focus en helderheid verbetert. Zangers en acteurs weten dat ademcontrole hun stem

sterker en helderder kan maken, maar velen van hen weten niet welke invloed het op hun gezondheid kan hebben.

Steeds meer experts overal ter wereld roemen de kracht van de ademhaling.

De opvallendste van hen is Wim Hof, 'The Iceman'. Hof liep een marathon in de Namibwoestijn zonder een druppel water te drinken en beklom in zijn ondergoed de Kilimanjaro. Hij heeft zesentwintig wereldrecords gebroken op het gebied van extreem lichamelijk uithoudingsvermogen. Hij beweert dat hij erin is geslaagd zijn eigen hartfrequentie, bloedsomloop, lichaamstemperatuur en immuunreacties te reguleren door een trainingsschema van blootstelling aan kou én... je raadt het al: ademhalingsoefeningen.

In India en Tibet worden verhalen verteld over yogi's die bovenmenselijke krachten ontwikkelden door spirituele praktijken zoals ademcontrole. Er werd gezegd dat ze in staat waren op de besneeuwde toppen van de Himalaya te zitten zonder de kou te voelen. Wim Hof kan dit ook. Als men hem ernaar vraagt, haalt hij zijn schouders op en zegt dat iedereen het vermogen in zich heeft om dit te doen.

## De ademhalingsrevolutie

Dit boek zal je niet leren om in je onderbroek rond te rennen en op gletsjers te zitten. Hof doorstaat natuurkrachten, maar zijn methode is niet geschikt voor iedereen.

Voor mij persoonlijk vereiste het herstel van een depressie een zachtvaardigere benadering. Extreme lichamelijke prestaties waren niet mijn beoogde doel.

Misschien wil je je lichamelijke conditie verbeteren, of gewoon in staat zijn een trap op te lopen zonder buiten adem te raken. Misschien wil je je rustiger en meer in het nu voelen. Wellicht verlang je naar meer helderheid en energie om je dromen na te jagen. Of het zou kunnen dat jij, net als ik, op weg bent naar genezing en het gevoel hebt dat je een deel van de routekaart mist. Misschien is dat werken aan je ademhaling?

Wat je doelen ook zijn, beter ademen kan daarbij een steun zijn.

In het zevendaagse programma in Deel Een van dit boek wordt theorie gecombineerd met praktische ademhalingsoefeningen.

Je zult worden aangemoedigd je bewustzijn te ontwikkelen en het verband tussen lichaam en geest te ontdekken. Je zult leren wat stress met lichaam, geest en emoties doet en hoe de ademhaling stress kan beïnvloeden. Je zult de positieve effecten zien van door je neus ademen, langzaam ademen, ritmisch ademen, ontspannen ademen en van het gebruik van de juiste ademhalingsspieren. Je zult ook leren welke ademhalingsgewoonten je parten zouden kunnen spelen.

Je zult lezen over sommige mensen die de oefeningen in dit boek uitprobeerden en wat ik van hen heb geleerd. Je krijgt ook voorbeelden te zien van hoe ademen mensen in de praktijk heeft geholpen, zoals het geval was bij Markus.

De oefeningen worden aan het eind van elk hoofdstuk uitgelegd en je kunt extra informatie vinden op mijn website, [yolandabarker.co.uk](http://yolandabarker.co.uk).

Na verloop van tijd zal de kennis je sterker maken en de oefeningen zullen je helpen je ademhaling te verbeteren.

In 'Dagelijkse hacks' in Deel Twee worden simpele technieken uiteengezet om je van dag tot dag te helpen. In dit gedeelte wordt beschreven hoe je triggers kunt herkennen, er staan tips in voor een goede lichaamshouding en een gezonde bekkenbodem, en er worden ademhalingstechnieken uitgelegd die bij specifieke klachten kunnen helpen.

In de nasleep van de COVID-19-pandemie zijn er veel mensen die zeggen post-covid ademhalingscomplicaties te hebben. Ik krijg vaak de vraag of er ademhalingsoefeningen zijn die daarbij kunnen helpen. Momenteel zijn fysiotherapeuten en specialisten echter zeer terughoudend met hun aanbevelingen. Covid-19 is een nieuwe ziekte en er is nog niet genoeg onderzoek gedaan om mensen definitief te kunnen adviseren omtrent protocollen. Wat ik wel wil zeggen is dat de oefeningen in dit boek, wanneer ze voorzichtig, zacht en aandachtig worden uitgevoerd, je ademhalingspatronen kunnen verbeteren, en dat kan alleen maar gunstig zijn na covid.

Ik wens je alle goeds.

# Waarom revoluties mislukken (het belang van bewustzijn)

**Voor ik begin** moet ik het eerst even hebben over de olifant in de kamer: de meeste zelfhulp pogingen slagen niet.

Heb je ooit geprobeerd iets aan jezelf of je leven te veranderen? Misschien nam je je voor om te stoppen met roken, af te vallen of te gaan mediteren. Hoe is dat afgelopen? Bleek de verleiding te groot of merkte je dat je het 'te druk' had om je aan je nieuwe plan te houden? Had je vervolgens een oordeel over jezelf? Vond je dat je had 'gefaald'?

Je faalde niet. Het ligt iets ingewikkelder. In de klinische praktijk hebben psychologen er hun handen vol aan om erachter te komen waarom patiënten zich niet aan nieuwe gedragsregels kunnen houden of zich van schadelijk gedrag kunnen onthouden. Je aan je voornemens houden is voor heel veel mensen heel lastig.

Voor mij ook, en ik haatte mezelf omdat ik zo lui was. Nu besef ik dat er iets essentieels ontbrak, iets wat aan elke verandering voorafgaat: bewustzijn.

## Blinde vlekken

Bewustzijn betekent dat je de dingen ziet zoals ze zijn en niet hoe je graag wilt dat ze zijn. Het houdt in dat je realistisch bent over wie je bent en waar je klaar voor bent. Het stelt je in staat verantwoordelijkheid te nemen en naar jezelf te luisteren in plaats van te veel van jezelf te vragen en jezelf vervolgens weer tegen te werken.

Voor mij persoonlijk heeft dit bewustzijn me eerlijkheid en openheid

gebracht, plus, in de woorden van psycholoog en meditatieleraar Tara Brach: ‘radicale acceptatie’. Het is cruciaal geweest voor mijn reis. Ik denk dat het de veranderingen die ik wilde doorvoeren mogelijk heeft gemaakt.

Hieronder staan een paar veelvoorkomende valkuilen die je van je stuk kunnen brengen als je jezelf aan een nieuw protocol onderwerpt.

## ZELFKRITIEK

Toen ik met yoga begon, schaamde ik me verschrikkelijk voor de toestand van mijn lichaam. Ik was zo stijf als een plank en had totaal geen kracht. Ik zag andere mensen zich zonder enige moeite in de vorm van een krakeling plooiën, en naast hen voelde ik me hopeloos ongeschikt. Ik wilde ‘goed zijn in yoga’, dus perste ik mijn lijf in allerlei houdingen die ik eigenlijk niet aankon.

Na verschillende blessures en heel veel frustratie viel eindelijk het kwartje. Yoga was een spirituele bezigheid – zonder wedstrijdelement. Er ‘beter’ in worden was al bij voorbaat gedoemd te mislukken. Mijn doelen werden ingegeven door zelfkritiek en onzekerheid, en dus zou het altijd een drama blijven, want er was altijd wel iemand om mezelf mee te vergelijken en wanhopig over te worden.

Ik zou nooit ‘de beste’ in yoga worden. Daar had ik geen controle over. Maar ik kon wel werken aan mijn zelfkritiek. Ik kon ervoor kiezen mezelf te accepteren.

Grappig genoeg verdiepte mijn yogabeoefening zich daarna. Ik was niet meer tegen mezelf aan het vechten en kon me in de houdingen ontspannen. En daardoor begon ik eindelijk te voelen wat er in mijn lijf gebeurde en leerde ik hoe ik die spanning kon loslaten die me tegenhield.

Mensen denken zichzelf door middel van zelfkritiek verder te brengen, maar in feite houdt het ze tegen. Zelfbewustzijn, zachtheid, compassie en vergevingsgezindheid liggen ten grondslag aan elke positieve verandering. Hierdoor word je meer oplossingsgericht en in staat om hindernissen te nemen.

Daarom vertel ik mijn leerlingen altijd dat de eerste fase van yoga het loslaten van je oordeel is.