

Adem in adem uit

STUART SANDEMAN

*Adem
in
adem
uit*

Voel je gelukkiger, verbeter je gezondheid
en krijg meer focus door ademwerk

Vertaald door Annemarie de Vries



ISBN 978-90-225-9868-9

ISBN 978-94-023-2083-1 (e-book)

ISBN 978-90-528-6589-8 (audio)

NUR 320

Oorspronkelijke titel: *Breathe In, Breath Out*

Vertaling: Annemarie de Vries

Omslagbeeld en -ontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Zetwerk: Pier Post

© 2022 Stuart Sandeman

© 2023 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

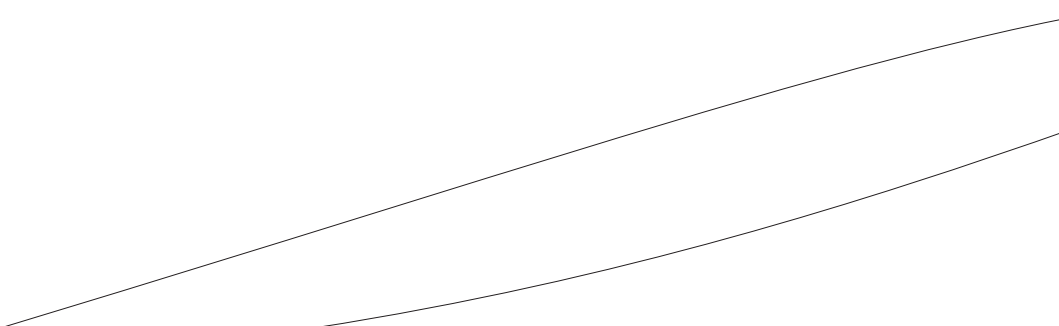
Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor Tiff. Dank dat je me hebt geleid.
En voor jou, de lezer. Dank dat je er bent.*

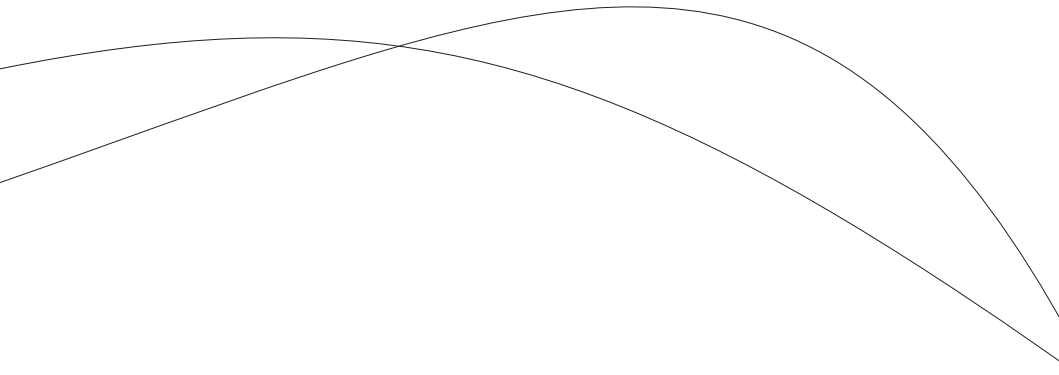
INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	11
LATEN WE BEGINNEN	15
•Oefening 1: Intenties zetten	26
1. Ademhalen, denken en voelen	29
DEEL 1: HERSTEL	53
2. Wat je ademhaling over je zegt	55
•Oefening 2: Bewust ademhalen	57
•Oefening 3: Ontdek je ademtype	69
3. Houd je mond dicht en doe het rustig aan	89
•Oefening 4: Ontstop je neus	92
•Oefening 5: Plak hem dicht	94
•Oefening 6: Laat de neus zijn werk doen	99
•Oefening 7: Wisselende-neusgatademhaling	103
•Oefening 8: Middenrif ontspannen	108
•Oefening 9: Tegen de hemel duwen	110
•Oefening 10: Middenrifademhaling	113
•Oefening 11: Magische ratio-ademhaling	120
•Oefening 12: Kooldioxide-tolerantietest	129
•Oefening 13: Langzaam	131
4. Minder stressen, beter slapen en pijn beheersen	135
•Oefening 14: Bij twijfel: uitademen	142
•Oefening 15: Welkom in dromenland: de 4-7-8-ademhaling	154
•Oefening 16: Appeltje-eitje: spijsvertering verbeteren door middel van ademhaling	160
•Oefening 17: Visualisatie voor het verlichten van pijn	167
•Oefening 18: De 7-11-ademhaling	169
•Oefening 19: Hittebestrijding	170
•Oefening 20: Gespannen slaapspiieren	171

DEEL 2: DIEPER WERK	175
5. Begrijp je emoties	177
•Oefening 21: Herken-adem-herzie	186
•Oefening 22: Ben jij verslaafd aan stress?	194
•Oefening 23: Verbonden ademhaling	212
6. Trauma loslaten en je hersenen herprogrammeren	215
•Oefening 24: Adem je hart open	222
•Oefening 25: Verbonden ademhaling met geluid	226
•Oefening 26: Ben jij een pleaser?	237
•Oefening 27: Wat zit er in je rugzak?	239
•Oefening 28: Verbonden ademhaling met geluid en affirmaties	248
7. Loslaten en transformeren	251
•Oefening 29: Verbonden ademhaling en loslaten	267
•Oefening 30: Confronteer de dood voor een vervuld leven	272
DEEL 3: OPTIMALISEREN	275
8. Vind je flow, focus en energie	277
•Oefening 31: Box-ademhaling	284
•Oefening 32: Jedi-ademhaling	293
•Oefening 33: Buik-borst-ademhaling	296
•Oefening 34: Adempomp	298
•Oefening 35: Goed gezegd	314
9. Verbeter je conditie	317
•Oefening 36: Ademhalingsvisualisatie	322
•Oefening 37: Ritmische ademhaling voor hardlopers	341
•Oefening 38: Adem inhouden tijdens het sporten	343
•Oefening 39: Diepe duik in de prestaties	347



10. Transcendente staten bereiken	353
•Oefening 40: Staten van grote visioenen voor manifestatie en heling	375
REIS LICHT	381
DANKWOORD	385
NOTEN	387
REGISTER	393



INLEIDING

Hoe adem je nu?

Verander er niets aan.

Ervaar het gewoon en denk er even over na.

Adem je door je neus?

Haal je oppervlakkig adem?

Komt je borst meer omhoog dan je buik?

Voel je ergens spanning in je lichaam terwijl je ademhaalt?

Dit lijken misschien wat onbeduidende vragen, maar de antwoorden kunnen veel verklaren. Hoeveel energie je hebt. Hoeveel stress je hebt. Wat je algehele emotionele toestand is. Ze kunnen zelfs de sleutel zijn tot het herstellen van trauma.

En dan hebben we het alleen nog maar over jouw ademhaling in de laatste zestig seconden.

Dit boek gaat over ademhalen. Over hoe de kracht van het ademhalen jou kan helpen om de leiding te hebben over jouw dag, je verleden los te laten en het beste uit jezelf te halen. Het gaat over de lessen die ik heb geleerd uit persoonlijke ervaring, uit de klassieke wijsheid en de exacte wetenschap. En het gaat over hoe mensen van allerlei pluimage hebben ontdekt dat iets wat ze dag in, dag uit doen hun hersenen kan herprogrammeren en hun belevingswereld kan veranderen.

In dit boek staan oefeningen die je helpen je op te laden, te ontspannen en je prestaties op alle fronten te verbeteren. Je zult leren om je beter te concentreren, je creativiteit een boost te geven en je flow te vinden. Je krijgt handvatten om angst, stress en pijn te verminderen en om verdriet te boven te komen. En je zult zien hoe je je ademhaling kunt gebruiken om je te bevrijden van gewoontes, gedachten en patronen die je in de weg staan.

Er staan ook verhalen in dit boek: van mensen die aan de rand van de wanhoop stonden en het geluk hervonden; van mensen die meer uit het leven wilden halen door hun angsten te overwinnen, hun dromen te verwezenlijken of hun doelen te bereiken. Mijn eigen verhaal staat er ook in, want ik ben hier niet met een open blik in gestapt. Ik was heel sceptisch. Ik betwijfelde of zoiets ogenschijnlijk simpels als ademhalen zo'n enorme impact kan hebben. Veel van de dingen die ik sindsdien heb geleerd, hebben me gedwongen mijn vooroordelen te herzien en meer na te denken over hoe ik mijn leven leid. Over hoe wij allemaal ons leven leiden.

Gedurende dit proces ben ik getuige geweest van een aantal ongelooflijke transformaties, en ik ben in aanraking gekomen met fascinerende ideeën. Sommige zijn goed onderbouwd, sommige zijn anekdotisch, andere zijn hypothetisch. En hoewel ik inmiddels weet dat de helende werking van ademhaling in vele culturen al duizenden jaren bekend is, ben ik vooral geïnteresseerd in zaken die daadwerkelijk bewezen kunnen worden. Het overgrote deel van dat wat inmiddels mijn levenswerk is, is gebaseerd op wetenschap en praktische ervaring. Dit boek is daar een afspiegeling van.

Het is praktisch en wetenschappelijk, toegankelijk en onderhoudend. In de loop ervan zal ik een aantal ademhalingsoefeningen voorstellen die je belevingswereld kunnen veranderen. Het zijn deels snelle oplossingen, maar er zijn ook dagelijkse oefeningen voor de beste resultaten op de langere termijn.

Wie je ook bent, dit boek zal je helpen het beste uit jezelf te halen op lichamelijk, geestelijk en emotioneel gebied. Je zult leren de verbanden te zien tussen hoe je ademhaalt en hoe je je voelt, hoe je denkt, handelt en presteert. Je zult zien hoe je verstoorde ademhalingspatronen kunt doorbreken en hoe je je ademhaling kunt gebruiken om je emoties te beheersen, in plaats van ze jón te laten beheersen. Je zult leren onderzoeken hoe jouw ademhaling verandert als ze reageert op pijn, stress, vermoeidheid, angst, verlies, trauma en verdriet.

Dit is mijn belofte aan jou: wat je ook doormaakt, je kunt leren hoe je je een weg ademt naar een betere gezondheid en betere prestaties. Een beter leven. Je kunt leren om een betere relatie met jezelf te krijgen, met anderen en met de wereld. Je kunt alles wat niet goed voor je heeft uitgepakt achter je laten, je kunt opbloeien. Dus... aan het werk.

ADEM IN.

ADEM UIT.

**Leer jezelf
een weg
ademen**



**naar een
betere
gezondheid,
betere
prestaties en
een beter
leven.**

LATEN WE BEGINNEN...

Elke auteur heeft de hoop dat zijn of haar boek het leven van de lezer zal veranderen. Vaak komt dat voort uit eigen ervaring – een gebeurtenis die hem of haar op de een of andere manier veranderd heeft. Dat was bij mij ook het geval. Ik maakte iets mee wat mijn leven veranderde, waardoor ik op zoek ging naar antwoorden.

HOE IK WEER GING ADEMEN

Ik kneep drie keer in haar hand. Dat was onze code. Ik ben er. Ik leef met je mee. Ik hou van je. Ik moest sterk zijn voor haar. Maar terwijl ik naar de arts keek die aan de andere kant van het bureau zijn aantekeningen zat door te lezen, haalde ik nauwelijks adem. Mijn knie bewoog rusteloos op en neer.

Pas een paar maanden daarvoor had mijn vriendin, Tiff, een knobbeltje in haar borst ontdekt, ter grootte van een erwt. Tot die dag hadden we de tijd van ons leven gehad. Ze was 30, een opgewekte mode-inkoper. Ik was 31, een zorgeloze dj. En toen bedierf kanker het feestje door de naald keihard over de plaat van ons leven te laten krassen. Nu zaten we hier, op de afdeling oncologie van het UCLA Medical Center in Los Angeles, stilletjes te wachten tot de specialist ons het nieuws vertelde.

Het duurde misschien een paar seconden voordat de man begon te praten, maar het voelde als uren. Hij haalde diep adem, als voorbereiding op wat hij ging zeggen.

‘De scans bevestigen dat de kanker is uitgezaaid. We hebben tumoren gevonden in je lever, milt en hersenen.’

De westerse cultuur stimuleert ons niet om de dood te aanvaarden terwijl we nog springlevend zijn. Als je hoort dat iemand van wie je houdt misschien wel doodgaat, is dat dus ontzettend moeilijk om te verwerken. Ik deed wat ik altijd had gedaan: ik verborg tekenen van zwakte en begroef mijn emoties, reageerde op de enige manier die ik kende. Sterk zijn. Stoer zijn. Ik keerde me naar Tiff. De tranen stonden in haar ogen.

‘Die strijd winnen we,’ zei ik.

Sterk zijn zat in mijn natuur. Ik was opgegroeid in Schotland en mijn teddybeer heette Tough Ted. Ik had posters van *Rocky* aan de muur. Ik had sinds mijn vierde op judo gezeten en tegen de tijd dat ik zestien was, had ik de zwarte band; jarenlang was ik Schots kampioen. Zo leefde ik mijn leven. Kanker was gewoon opnieuw een tegenstander.

Tiff kwam uit Taiwan, maar ze was opgegroeid in New York. Ze was

intelligent, belezen en streetwise. Ze wist van aanpakken. Samen waren we vastbesloten de artsen versted te doen staan.

In het jaar dat volgde op het gesprek in het UCLA Medical Center deden we werkelijk alles wat mogelijk was. We reisden van LA naar New York en van Londen naar Taipei, op zoek naar genezing. We hadden afspraken met experts, artsen en specialisten. En zelfs met helers, sjamanen en monniken. We beloofden elkaar dat we overal voor zouden openstaan, dat we alles zouden proberen. Alleen leek niets te werken. Haar gezondheid ging achteruit.

En toen, een halfjaar later, gebeurde er iets wonderbaarlijks. Het leek erop dat de mengelmoes van chemo, operaties, juicing (het drinken van het sap van vers fruit en rauwe groenten) en meditatie zijn vruchten had afgeworpen. Tiff begon te herstellen. De artsen zeiden dat ze nog nooit zoiets gezien hadden. Het leek wel of ze van het randje van de dood was weggekropen. Haar hersentumoren waren verdwenen, haar toevallen waren gestopt en haar lach was terug. Het scheen dat datgene waarover de arts had gezegd dat het onmogelijk was – namelijk dat Tiff béter zou worden – toch zou gebeuren.

Vol goede moed verliet ik haar ziekbed. Het dak van mijn appartement lekte en dat moest gerepareerd worden; ik had het al maanden uitgesteld en het was een werkje van niets. Maar toen ik op de terugweg was, met een bos bloemen in mijn hand, zag ik dat ik vier oproepen van Tiffs moeder gemist had, en een sms. Ik hield mijn hart vast. Op de een of andere manier wist ik wat ik zou lezen wanneer ik het berichtje opende.

‘Kom zsm terug, Tiffs hart is ermee opgehouden.’

En daarna: ‘De artsen kunnen niets doen.’

Het was 14 februari 2016. Ze blies haar laatste adem uit op Valentijnsdag.

EEN TOEVALLIGE ONTMOETING

Toen Tiff doodging kon ik niet nadenken. Ik voelde niets. Ik hield me bezig met alle praktische zaken die bij een overlijden komen kijken: haar moeder steunen, de begrafenis regelen. Toen dat allemaal achter de rug was, klapte ik dicht. Ik wist niet hoe ik mijn gevoelens moest uiten. Ik wist niet hoe ik met verlies moest omgaan. De ene keer uitte ik me in een woede-uitbarsting, de andere keer trok ik me helemaal terug. Ik duwde alles en iedereen van me af en dacht dat dat mijn manier was om met mijn verdriet om te gaan, maar dat bleek niet zo te zijn. Zonder Tiff had ik geen voeling meer met de wereld, ik was mijn plekje kwijt. Mijn stoere imago begon af te brokkelen. Ik had iets anders nodig.

Ik had mezelf altijd als een logische denker gezien, en ik vond dat een positieve eigenschap. Ik had een prestatiegerichte, wetenschappelijke achtergrond. Naast mijn judotraining had ik wiskunde gestudeerd, en ik was in de financiële sector beland. Zelfs toen ik een dramatische carrièreswitch maakte en de chaotische beursvloer verwisselde voor het nomadische bestaan van dj, deed ik dat met een nuchtere blik: informatie vergaren, risico's inschatten, de verandering implementeren en dan de resultaten observeren. Zo deed ik dingen. Wat de dood van Tiff me op de meest onvoorstelbaar tragische manier liet zien, was dat deze aanpak tekortkomingen had.

Een lange acht weken na Tiffs overlijden was ik toevallig met mijn moeder bij een ademhalingsworkshop. Het was een cadeautje geweest van mij voor haar, voor Moederdag. We trokken onze schoenen uit en liepen een ruimte binnen die baadde in natuurlijk licht, met een hoog plafond en kleurrijke borduurwerken aan de muren. Ambient muziek vulde de ruimte; de planten en beeldjes leken te zingen. Ik rook de zacht kruidige geur van palo santo, het 'heilige hout' dat de sjamanen als wierook gebruikten tijdens Tiffs healings.

'Hallo,' zei een glimlachende, in het wit geklede dame. 'Jij moet Stuart zijn. Kom maar in de sharing circle zitten.'

Mijn blik dwaalde over de rest van de groep. De moed zakte me in de schoenen. Jezus, dacht ik. Ik haat dit soort dingen.

Je kunt het me nauwelijks kwalijk nemen. In het afgelopen jaar had ik zo veel medicijnmannen en helers gezien dat ze me mijn neus uit kwamen, en allemaal beweerden ze dat ze al je kwaaltjes op wonderlijke wijze konden genezen. Mijn geduld met alles wat riekte naar spiritualiteit was nagenoeg op – en dat was nog voordat ik de ‘hartvormige steen’ in mijn hand gedrukt kreeg en gevraagd werd om ‘mijn intentie’ te delen.

‘Ik ben Stuart,’ zei ik schaapachtig. ‘Mijn vriendin is pas overleden aan kanker. Dus het is mijn intentie om wat, eh, lichter te reizen, denk ik.’

Ondanks mijn cynische instelling was ik dankbaar voor de vriendelijke, meelevende blikken die ik toen kreeg, hoewel ik me tegelijk behoorlijk opgelaten voelde.

Maar het werd nog erger. Ze lieten me een manier van ademhalen zien waarvoor ik op mijn rug moest gaan liggen en afwisselend moest hijgen en iets van een driftbui moest hebben. Als Tiff me nu zag... dacht ik nog.

Er werd wat new-age-trance-muziek opgezet en iedereen in de zaal begon te puffen en te hijgen. Ik deed een oog open om te zien of dit niet een of andere zieke grap was. Maar mijn moeder leek er helemaal in op te gaan. En aangezien de workshop een cadeautje was voor haar, besloot ik om er voor haar te zijn. Net zoals zij er voor mij was geweest. Ik hoefde alleen maar mee te doen. Wie A zegt moet ook B zeggen.

Na een paar rondjes ademhalen en schudden en schreeuwen gebeurde er iets bizars. Ik voelde de elektriciteit door mijn hele lichaam stromen, het soort trilling dat je voelt als je voor een enorme speaker staat op een festival. Lichten flitsten voor mijn ogen. Een enorme golf van emotie welde in me op. En toen, voor het eerst sinds ik me kon herinneren, begon ik te huilen. Ik huilde en huilde en huilde. En ik voelde niet alleen de last van het enorme verdriet van me af glijden, maar het leek alsof de spanning die ik mijn hele leven lang ongemerkt had opgebouwd oploste

in de atmosfeer. Ik had sterk het gevoel dat er iets of iemand om me heen was, dat Tiff er was en mijn hand vasthield. Ik krijg nog steeds kippenvel als ik eraan denk. Het was vreemd. Het was indrukwekkend. Het was levensveranderend.

Ondanks mijn verdriet wist ik dat er niets logisch was aan deze ervaring. Ik kon er geen touw aan vastknopen. Mijn rationele kant kon slechts twee mogelijkheden bedenken: ik was nu echt helemaal van het padje, of iemand had een hallucinogeen in mijn water gedaan.

Ik vroeg een van de gespreksleiders wat er gebeurd was. Was dit een normale ervaring? Wat had ik net precies meegemaakt? Haar oorbellen met amethisten schitterden in het licht. Ze glimlachte naar me.

‘Je hebt contact gemaakt met de geest,’ zei ze alleen.

Sommige mensen zouden genoeg hebben aan een dergelijk antwoord, maar ik niet. Ik moest weten wat er was gebeurd, en dan op zo’n manier dat mijn brein het kon begrijpen.

Ik had vragen die beantwoord moesten worden. Het was tijd om aan het werk te gaan.

DE WERELD VAN HET ADEMHALEN

Ik had nooit kunnen denken dat zoiets simpels als ademen mijn verdriet kon verlichten of mijn leven kon veranderen. Ik bedoel, serieus? Iets wat we de hele dag doen even anders doen en dan verandert je leven? Ik had ademen nog nooit als een handvat of een kunstgreep gezien. Ik had het altijd veel te drúk gehad om te ademen. En bovendien, als iemand me tijdens Tiffs ziekte had verteld dat ik me er gewoon doorheen moest ademen, dan had ik diegene goed de waarheid gezegd, of in elk geval flink met mijn ogen gerold.

Toch hielpen de ademhalingsoefeningen die ik sinds dat moederdagcadeau regelmatig deed niet alleen bij het verlichten van de pijn en onzekerheid die de dood van een naaste met zich meebrengt. Ik kreeg ook meer energie, mijn geest werd helderder, en mijn conditie ging met sprongen vooruit. Mijn nachtmerries verdwenen en ik sliep dieper. Zelfs het stemmetje in mijn hoofd werd wat vriendelijker. Ik voelde me in staat om verder te gaan. Ik had weer hoop in het leven.

Hoe meer ik leerde, oefende en observeerde, hoe overtuigder ik raakte. Ik was niet van het padje geraakt. Niemand had iets in mijn waterfles gedaan. De ontlasting die ik had ervaren, het vermogen om te begrijpen en onder woorden te brengen welke gevoelens ik had over de dood van Tiff en over mezelf, om een hogere staat van zijn te bereiken, dieper dan elke vorm van meditatie waar ik ooit mee in aanraking was gekomen, kwamen voort uit de kracht van het ademhalen. Als het mij had geholpen, dan kon het anderen ook helpen.

Ik stortte mezelf in de wereld van het ademhalen. Ik bestudeerde een aantal ademmodaliteiten – en ja, daar zijn er wel een paar van: sommige zijn heel praktisch en wetenschappelijk, andere zijn meer spiritueel en esoterisch. Ik las wetenschappelijke tijdschriften. Ik ontmoette ademhalings-experts. Ik bezocht coaches, yogi's, helers en goeroes. Terwijl de wereld

sliep zat ik klaarwakker documentaires te kijken, te studeren of te oefenen. Ik was geobsedeerd.

Een tijdlang deed niets anders ertoe. Alle energie, vastberadenheid en enthousiasme die al die jaren de drijvende kracht waren geweest achter mijn judo en mijn werk, pompte ik nu in mijn nieuwe missie. Ik had het gevoel dat Tiff aan mijn zijde stond, me voortdreef, en ik wilde dat ze trots op me was. Ik stipelde de doeltreffendste koers uit om mensen te helpen gelukkiger en gezonder te worden door middel van hun ademhaling. Binnen een jaar had ik mijn eigen kleine praktijk opgezet met het doel om meer mensen bekend te maken met deze levensveranderende kracht.

Cliënt na cliënt onderging de meest wonderbaarlijkste transformatie. Ik zag overspannen forensen rust vinden. Ik zag pijnlijk verlegen kinderen zelfvertrouwen kweken, en mensen die ten onder gingen aan een depressie zag ik opbloeien en optimistisch de toekomst tegemoet gaan. Ik hielp zelfs mensen die leden aan chronische slapeloosheid om een hele nacht door te slapen. Oude en jonge mensen, sceptische en ruimdenkende, wisten de last van negatieve emoties die ze jarenlang met zich meestorsten van zich af te schudden.

Ondanks dit alles was ik me er terdege van bewust dat datgene wat ik in mijn praktijk zag en wat ik zelf had ondervonden, niet bepaald onderbelicht was gebleven. Ik wist dat de ademhaling van oudsher in vele culturen en tradities gebruikt werd om mensen te helpen hun beproevingen te doorstaan. Het Chinese *qi*, *prana* in het Sanskriet, het Egyptische *ka*, Hebreeuwse *nefesj* en *roeach*, Griekse *psuchè* en *pneuma*, Latijnse *anima* en *spiritus*, Polynesische *mana*, Irokese *orenda*... Zelfs in de Bijbel blaast God Adam leven in. Allemaal benadrukken ze het belang van ademhaling voor lichaam en geest, en de verbinding met iets diepers.

Toch had ik hier niet genoeg aan. Ik moest de kennis die ik nu had vergroten. Als ik zo veel mogelijk mensen wilde helpen, moest ik de hiaten in onze collectieve kennis opvullen en op elke mogelijke manier

gegevens verzamelen. Het was duidelijk dat er iets buitengewoons met mensen gebeurde tijdens deze ademhalings sessies, net zoals eerder met mij. Mensen ervoeren veranderingen in hun welbevinden, leerden trauma's verwerken, leerden om verder te gaan, verkregen nieuwe inzichten over hun leven. Maar een échte verklaring voor wat er in het lichaam en de geest gebeurde was er nog niet. Mijn zoektocht naar antwoorden was dus nog niet voorbij.

De wereldberoemde wetenschapper dr. Norman Rosenthal – inmiddels een goede vriend – raadde me aan om de ervaringen van mijn cliënten vast te leggen, om zo een beter beeld te krijgen van wat er tijdens de sessies precies gebeurde. De informatie die er was bleek fragmentarisch. We wilden de hiaten opvullen. En hoewel de moderne wetenschap de helende werking van de ademhaling zeker erkent, is er nog steeds veel onduidelijk. Het was fascinerend om te ontdekken dat de leer van oude tradities, van filosofieën die ooit zo mystiek leken, eigenlijk wetenschappelijk verklaarbaar zijn. In de loop van dit boek zul je Norm vaker tegenkomen en kun je over onze bevindingen lezen.

Wat ik inmiddels begrijp is dat onze ademhaling de brug is tussen onze fysieke, geestelijke en emotionele gesteldheid. Ze is een krachtig hulpmiddel dat onze gezondheid kan verbeteren, ons negatieve ervaringen uit het verleden kan laten verwerken, en ons zelfs een hogere staat van bewustzijn kan laten bereiken. Onze ademhaling is de sleutel van de deur die ons bewustzijn verbindt met ons onderbewustzijn. Als we het ene beheersen, kunnen we het andere ook beheersen.

Ademwerk is niet voorbehouden aan de spirituele elite of sharing circles. Je hebt er geen goeroe, meester of sensei voor nodig. Jouw ademhaling is van jou, en zodra je weet hoe je die moet gebruiken kun je haar overal toepassen, of het nou in een klooster ergens op een bergtop is of in de trein naar je werk. Het maakt niet uit of je je ademhaling gebruikt om te ontspannen, om een doel te bereiken of om te transformeren. Jij hebt de leiding.

Onze ademhaling is de brug
tussen onze fysieke, geestelijke en
emotionele staten.

