

DIET SIJMONS
MARIËLLE GROENENDIJK

*Adem
&
beweging*

WERKBOEK

MET ILLUSTRATIES VAN
JULIA HOLLWECK

INHOUD

Voorwoord	5
Inleiding	6

1 IK LAAT DE ADEM KOMEN	11
1.1 De innerlijke adem	14
1.2 Adempioniers in de twintigste eeuw	18
1.3 Hoe vind je je weg?	26

2 ADEMEN IS IN JE LIJF KOMEN	33
2.1 Je lijf wakker maken	36
2.2 Naar binnen keren	41
2.3 Ademen met je hele lijf	49

3 ADEM IS BEWEGING	59
3.1 Bewegen is ademen	62
3.2 Het ademritme	70
3.3 Adem is richting	84
3.4 Adem is ruimte en energie	92
3.5 Ademend in je midden komen	110

4 ADEM, DANSEND KOORD TUSSEN LICHAAM, ZIEL EN GEEST	117
4.1 Het lichaam in beweging	120
4.2 De adem en de parasympathicus	137
4.3 Eerste hulp bij ongemakken	148

5 ADEMEN IN HET DAGELIJKS LEVEN	163
5.1 Wakker worden	167
5.2 Door de dag heen	170
5.3 Achter je bureau	174
5.4 Ademen in de sport	178
5.5 Ademen met elkaar	182
5.6 Bedtijd	187

6 IK LAAT DE ADEM GAAN	191
6.1 Zin in meer?	194
6.2 Verder lezen?	196
6.3 Tot besluit	200
6.4 Noten	206
6.5 Begrippen, oefeningen, afbeeldingen, video's	210

“Leven is ritmische beweging.”

ILSE MIDDENDORF



VOORWOORD

Diet en ik kennen elkaar sinds 2012, toen ik haar cliënt werd. Al snel wist ik dat het bij haar en dit ademwerk goed was. Het speelse bewegen was heerlijk en onbewust een verlangen geweest. Het werken op de diepste lagen, met een grote verfijning, vervulde me. De uitdrukking is misschien een beetje platgeslagen en toch voelde het zo: als thuiskomen. Als vanzelf werden we leermeester en gezelschap. Zo in de leer zijn en mezelf ten dienste stellen van dit ademwerk, was mezelf ontwikkelen in een prachtig ambacht.

Met veel plezier ging ik cursussen en workshops geven. Deelnemers reageerden bemoedigend en nog elke keer is het bijzonder om te zien hoe het werk mensen inspireert, verwondert en ontroert. 'Het voelt alsof ik van binnen geknuffeld ben', 'Alles hoort nu bij elkaar, ik ben weer een geheel' en 'Ik heb veel aan lichaamswerk gedaan, maar wat ik nu allemaal in mezelf beleef, is zo anders'.

In de gezellenjaren kwam vaker de gedachte bij me op: 'Diets grote kennis, ervaring en wijsheid over de adem moeten toch opgeschreven worden, ze zijn van onschatbare waarde'. En op een goed moment zijn we dit avontuur inderdaad aangegaan. Ik ben Diet dankbaar dat we samen in het onbekende zijn gesprongen en zoiets moois hebben gecreëerd. Ter ere van de pioniers, iedereen die nieuwsgierig is naar de adem en bovenal - natuurlijk - de adem zelf.

Mariëlle Groenendijk

INLEIDING

*Als ik een groen takje in mijn hart draag,
zal de zangvogel daarop gaan zitten.*

CHINEES SPREEKWOORD

'Wanneer ga je een boek schrijven? Bijna niemand in Nederland kent deze vorm van ademwerk. Het verdient een breder podium.' Die vraag bleef maar komen – van cliënten of bij willekeurige ontmoetingen op een vakantiereis of verjaardagfeest – als ik enthousiast over mijn werk vertelde.

Hoe ben ik ertoe gekomen deze weinig bekende ademleer te beoefenen en nu ook door te geven aan anderen? Ik heb altijd graag muziek gemaakt, maar blazen en zingen ging mij niet gemakkelijk af. Op den duur kreeg ik heftige schouderklachten. In mijn zoektocht om hier vanaf te komen, ontdekte ik het boek *De ervaarbare adem* van Ilse Middendorf. Ik werd gegrepen door het bewegen op de adem waar zij toe uitnodigt. Tot op heden inspireert dat mij door de dag heen en heeft het mijn leven een andere wending gegeven.

De voet van de Sint-Pietersberg was mijn geboortegrond. Ik ontdekte de wereld door tegen de berg op te klauteren, om me vervolgens weer naar beneden te laten rollen. Mijn krachten meten met de natuur, me eraan overgeven, de aarde onder me weten, de wind en het zonlicht voelen op mijn huid, de blauwe wolkenlucht als koepel over me heen en uiteindelijk veilig uitkomen in de boomgaard achter het huis: het zijn nog levendige, zintuiglijke herinneringen aan primaire levenslust en onbezorgd en nieuwsgierig het leven willen ontdekken en genieten.

In een notendop is het dit soort belevingen die ook het bewegen op de adem bij mij oproept.

Gefascineerd door de veranderingen die *De ervaarbare adem* in mij teweeg bracht en vanuit de behoefte ook op latere leeftijd zinvol bezig te zijn, besloot ik in 2004 in Duitsland in opleiding te gaan. Leerlingen van Ilse Middendorf boden daartoe de gelegenheid. In 2010 behaalde ik in Berlijn het diploma van de Duitse beroepsvereniging BV-ATEM.⁽¹⁾

De ervaarbare adem brengt stromingen uit het begin van de 20ste eeuw samen die de werking van de adem als vegetatief, zichzelf regulerend proces in ons lichaam onderzocht hebben. Deze methode is verbonden aan de naam Ilse Middendorf (1910–2009). Haar boek met dezelfde titel, ‘De ervaarbare adem’ is in 1984 in Duitsland uitgekomen en ook in het Nederlands vertaald. Daarin beschrijft zij inzichten en oefeningen om de vegetatieve – parasympatische – processen in het lichaam gunstiger te laten verlopen. Ze introduceerde daarmee een bewegingsleer die er op gericht is adem en beweging in ons dagelijks doen en laten meer op elkaar af te stemmen. Met in het vooruitzicht: de beleving van de eenheid van lichaam, geest en ziel en een vitaler, veerkrachtiger, creatiever, kortom een gezonder en ‘bezielder’ leven.

Al zo’n dertig jaar inspireert *De ervaarbare adem* mij in mijn werk en pluk ik er persoonlijk de vruchten van. Dit alles zorgt in mijn dagelijks leven voor een grondtoon die moed, vertrouwen, blijheid en dankbaarheid schenkt. Mijn werk als adempedagoog is een beetje te vergelijken met dat van een fysiotherapeut: het bestaat uit oefeningen en er is

een 'adembehandeling', een vorm van massage op het geklede lijf. Ik vind het een prachtig en veelzijdig vak, dat raakt aan de anatomie, de psychologie, de filosofie en spiritualiteit. Het geeft me veel voldoening om met cliënten een eindje mee te mogen lopen op hun levenspad.

Te zien hoe in dit proces de ziel van de cliënt zich ontvouwt, hoe zij of hij fysiek en psychisch vitaler en weerbaarder wordt. Mensen komen met vragen als: 'ik voel me benauwd bij het ademen' of 'adem ik wel goed?'. Het kan ook gaan om chronische (ziele)-pijn, beperkingen van het bewegingsapparaat, depressieve gevoelens, niet lekker in je vel zitten, of simpele nieuwsgierigheid.

Cliënten noemen mij wel hun 'ademjuf'. En dat klopt. Ik voel me leraar in het omgaan met de adem, en ook een beetje 'zielzorger'. In de lessen zoeken we samen naar waar de adem in het lichaam stopt. We werken eraan om de bewegingsimpulsen die vanuit het lichaam komen weer toe te laten. De oefeningen zijn licht, speels en soms meditatief. Ze spreken niet rechtstreeks de adem aan, maar zijn gericht op meer contact met het eigen lijf. Als het lichaam zich gezien voelt, gaat de adem vrijer stromen. En als de adem een mens in zijn wezen raakt, krijgt hij meer zin en vreugde in het leven en ook meer greep erop. Tijdens het doen van de oefeningen – in een individuele sessie of in een groep – komen vaak gevoelens van ontroering, blijdschap en dankbaarheid boven. En er wordt uitbundig gegaapt en vaak opgelucht gelachen.

Wat er in een sessie gebeurt en hoe dat in iemand doorwerkt is moeilijk in woorden te vatten. De adempioniers uit de eerste helft van de twintigste eeuw begrepen dit al en stelden nauwelijks iets op schrift. Ook ik voelde lange tijd schroom om dat boek waar wel behoefte aan was ook vorm te geven.

Toch ligt het er nu. Al die jaren pruttelde er iets in mij. Op de eerste plaats voelde ik de noodzaak dit werk voor een breder Nederlands publiek toegankelijk te maken. Bovendien wilde ik de wereld laten weten dat ademen meer is dan lucht binnenhalen, meer kan zijn dan meditatie, of iets wat 'getraind' kan worden. Er is een andere zienswijze

die het perspectief biedt van de innerlijke adem die toegelaten kan worden in plaats van de adem zoals wij die kennen te beheersen of controleren. Toen Mariëlle Groenendijk heel vastberaden zei: 'Er moet een oefenboek komen en ik doe mee' gaf dat de doorslag dit boek de wereld in te brengen. Ik ben haar dankbaar voor haar enthousiasme en ondersteuning in alle fasen bij het tot stand komen van Adem & beweging, dit werkboek 'op weg naar een levendig lijf, innerlijk evenwicht en een vrije adem'.

Zoals het boek nu voor je ligt, bevat het een praktisch en een theoretisch deel. Beiden kunnen geïntegreerd en apart opgepakt worden. De oefeningen zijn onderdeel van de verschillende thema's en herkenbaar door de titel *In beweging*. Ik hoop dat het gelukt is de subtiele lagen van de 'innerlijke adem' voor de lezer onthullen. En dat zij en hij de verwondering kunnen delen over ons innerlijke landschap en de krachten die daarin spelen.

De ervaarbare adem is in zestig jaar empirisch onderzoek ontwikkeld. Ilse Middendorf borduurde daarbij voort op de adempioniers die haar voorgingen. Het zelf ervaren stond zo centraal in haar leer, dat zij wars was van de anatomie en fysiologie van de adem (zie verder 1.2). Maar nieuwe ontwikkelingen in de wetenschap onthullen steeds meer oude geheimen die de adem bij zich draagt. Inzichten, honderd jaar geleden opgedaan door aandachtig waarnemen van het lichaam in beweging, blijken in overeenstemming te zijn met recente wetenschappelijke ontdekkingen. Kennis van deze ontwikkelingen kan een belangrijke hulp zijn om de adem als fenomeen beter te begrijpen en er anders mee om te gaan (zie 4.1 en 4.2).

Tegelijkertijd hoop ik dat de adem iets van zijn mysterie blijft behouden, zodat wij nieuwsgierig naar hem op zoek blijven gaan.

Laat je reis daarbij je bestemming zijn.

Diet Sijmons

Ga zitten en luister naar mij.
Belangrijk is te kunnen wachten
op de adem, die bij mij naar binnen vloeit.
En hem begeleiden, wanneer hij mij verlaat
en zich als kracht in de wereld laat zien
in klank, in woord, in werk.
In de rust na de uitadem ben ik geborgen
in dat wat me geschapen heeft.

ILSE MIDDENDORF ⁽¹⁾

Ik laat de adem
KOMEN

1

De innerlijke adem | 1.1

Adempioniers in de twintigste eeuw | 1.2

Hoe vind je je weg? | 1.3

Een andere kijk op DE ADEM

In haar boek *De ervaarbare adem* heeft Ilse Middendorf een mandala opgenomen. De kleurvlakken van deze mandala verwijzen naar de verschillende hoofdstukken. Als lezer word je uitgenodigd je ogen over de tekening te laten dwalen. Het kleurvlak waar je blik op blijft rusten, kun je zien als het passende vertrekpunt voor jouw persoonlijk onderzoek naar de adem.

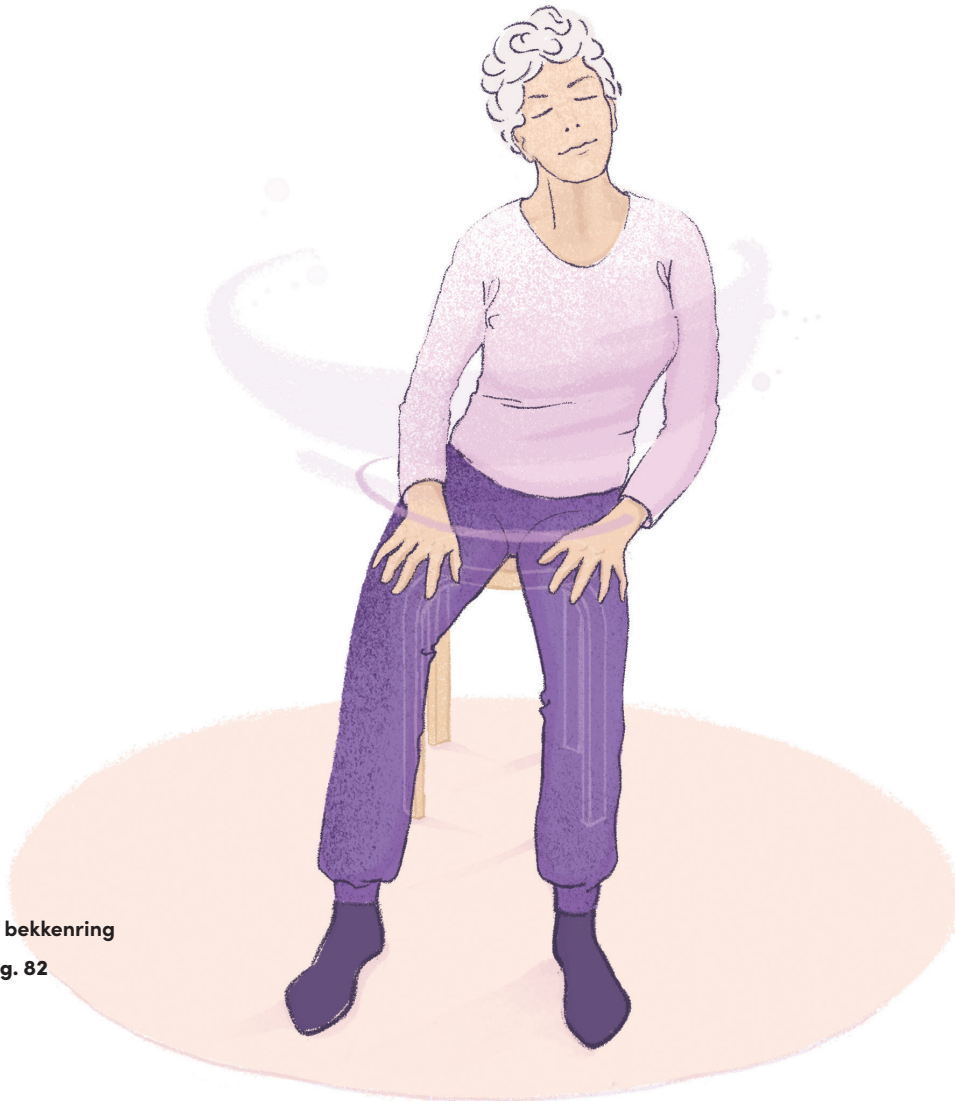
Want op zoek naar de innerlijke adem gaat iedereen zijn eigen weg.

Ademgewoonten vormen zich in de loop van je leven en zijn heel persoonlijk. Je karakter en levensgeschiedenis spelen daarbij een rol. In dit werkboek vind je dus geen ademtechnieken maar een ruim aanbod aan inspirerende oefeningen die je naar eigen behoefte kunt doen. Daaromheen vertellen we over de achtergronden ervan. Deze leesteksten vormen de bouwstenen voor inzicht in 'De ervaarbare adem' als een veelomvattende en samenhangende ademleer.

Deze leer richt zich op de **innerlijke adem**. Wat is dat, wat brengt hij teweeg? Daarover kun je lezen in 1.1. Ademleraren als Cornelis Veening, Irmela Halstenbach en Ilse Middendorf hebben de kwaliteiten ervan onder woorden proberen te brengen. Zij hebben vormen gevonden om je ermee te verbinden. Hun gedachtegoed wordt beschreven in 1.2. Ga er lekker voor zitten en ga mee op onderzoek.

'Ademen is overgave, niet een willen doen.'

CORNELIS VEENING



Beschrijving bekkenring

→ pag. 82

De innerlijke adem

Om te leven hebben we zuurstof nodig. Het ademhalingsstelsel zorgt daarvoor. Hoe dat werkt? Op weg naar de cellen van ons lichaam gebruikt de ingeademde zuurstof in ons twee transportwegen met elk een eigen logistiek. Het eerste traject loopt van de neusholten via de longen naar het hart en wordt de longenadem, perifere of ook wel *uitwendige ademhaling* genoemd. Deze ademfase is rechtstreeks te beïnvloeden door bijvoorbeeld diep in te ademen om frisse boslucht in je longen op te nemen. Of door je adem in te houden als het stinkt.

Je lichaamshouding en de manier waarop je beweegt bepalen het functioneren van dit *ademhalingsapparaat* dat zorgt voor de uitwendige adem. De neusholte, de keelholte, het strottenhoofd, de luchtpijp, de bronchiën en de longen zijn hierbij betrokken. Ook de flexibiliteit van de spieren en gewrichten hebben grote invloed op de kwaliteit van het ademen (zie 4.1).

Door het pulseren van het hart komt de zuurstof in de bloedbaan terecht en wordt zij langs deze weg naar de cellen getransporteerd. Dit proces onttrekt zich vrijwel geheel aan onze waarneming. Het wordt aangestuurd vanuit het *onwillekeurig zenuwstelsel*, een systeem dat zichzelf reguleert. Deze fase wordt de *inwendige ademhaling* genoemd.