Ademhaling en Houding

Het zal er vast heel raar uitzien als je terug kon gaan naar dat ene moment. Wereldvreemd misschien wel. Een grote kamer. Mensen met gespannen gezichten, bloed, zweet, tranen, alsof er iets heel groots gaande is. Toch is het er stil, zo stil. Iedereen kijkt en wacht met ingehouden adem. De stilte is bijna oorverdovend geworden, en die paar seconden dat je dit schouwspel ziet voelen als eeuwen.
Dan ineens is het daar. Duidelijk hoorbaar. Het is dat ene, dat ongelofelijke, het mooiste geluid wat er nu kan zijn; de ademhaling. Het wonderlijke geluid dat het begin van een nieuw leven inluid, jouw leven.

Na die eerste ademhaling leer je spelenderwijs dat de adem je niet alleen leven geeft, maar ook extra energie, diepe ontspanning, je kan ermee spelen als je bellenblaast en het helpt je naar de optimale lichaamshouding. En dit alles heel gewoon, gewoon omdat je vanaf de start een perfecte ademhaling hebt. Iedere dag wissel je speels tussen buik-, borst en sleutelbeenademhaling. Geen vuiltje aan de lucht. Toch?
Ogenschijnlijk niet, maar al op jonge leeftijd is er ongemerkt een verslechtering gaande. En daardoor wordt de ademhaling van onbewust bekwaam teruggeworpennaar onbewust onbekwaam.
Een verandering die wordt aangewakkerd door stress (verjaardag, toetsen, etc.) en een ongezonde leefstijl (o.a. zitten, voeding, weinig vrij bewegen).
En door de onbekwaamheid kies je niet meer automatisch voor de optimale middenrifademhaling, maar ga je naar een hoge ademhaling. Dit met lichamelijke klachten als gevolg; nek-, schouder-, onderrugpijn, bekken- of misschien wel knieklachten, je voelt je gejaagd en bent niet meer de persoon die je wilt zijn. Ook je houding weerspiegelt dit; vroeger zat je prachtig rechtop, je was lenig, wendbaar en ook weerbaar. Nu ben je stijf, stroef, je hoofd hangt naar voren, je schouderbladen steken uit, je knieën knikken naar binnen en je voetenboog wordt steeds platter (om over je billen nog maar te zwijgen).
En dan ineens ben je eind dertig, midden veertig of begin vijftig en neem je helemaal geen notie meer van dat eens zo heilige, zo wonderlijke. Je ademt nog, maar nu alleen om niet dood te gaan.

Gelukkig is bovenstaande natuurlijk helemaal niet van toepassing op jou. Maar wellicht herken je die ene collega hierin of die ouder op het schoolplein? Super fijn om dan ook te horen dat het voor die persoon nooit te laat is om weer eigen te maken wat ooit zo perfect eigen was.

Maar hoe ga je hier mee aan de slag. Dat wordt oefenen, veel oefenen. Iedere dag, ieder moment bezig zijn met je houding. Je nieuwe mantra wordt; knieënlicht gebogen, borst naar voren, schouders naar achteren en kin in. Ben je hier niet druk mee, dan doe je ademhalingsoefeningen; adem in 4 seconden, adem vast 1,2, adem uit 4 seconden (of 1 van de 1000 andere oefeningen). Dit doe je vijf keer per dag voor 10 minuten. Lukt dit niet, dan moet je harder proberen. Iedere week ga je naar een expert om te horen of je het, al dan niet, goed doet. Dan weer naar huis en verder oefenen.

Jazeker, je ademhaling verbeteren is iets van de lange adem. En aan je houding werken in natuurlijk een kwestie van schouders eronder en hard werken. Dit is allemaal wat we geregeld geadviseerd krijgen van mensen die het moeten weten. De experts. Allemaal heel logisch, toch?
Maar is het ook echt zo logisch? Echt zo natuurlijk?
Ik was ook z’n expert die dit zo deed voorkomen. Deed, totdat ik het allemaal niet meer zo logisch vond.
Bijna 7 jaar geleden kreeg ik een vergelijkbare ervaring, zoals het begin van dit verhaal. Ik werd voor het eerst vader. Naast het ervaren van alle bijzonderheden van het ouderschap, kon ik observeren hoe wij leren als baby, dreumes, peuter en kleuter. En dat is een heel bijzonder proces, heel anders dan wij volwassenen doen.
Als volwassene leer je vooral met een no pain – no gain gedachte. Als iets moeilijk gaat, moet je meer je best doen. Doet iets pijn dan moet je gewoon doorgaan. Een vernuftig “state of the art” (hulp)middel is essentieel om te kunnen trainen. Je bedenkt wat goed voor je is of je vraag een ander dit voor jou te bepalen. Je vraagt je af of je niet te langzaam gaat, wel snel genoeg leert. Je verwacht in een standaard vorm te passen, alsof je het gemiddelde van de gehele groep bent.

Echter**,** als kind leerde je vanuit een interne prikkel. Jouw intrinsieke bedoeling. Je weet wat je wilt. Je hebt de tijd (zonder klok) en je lichaam is het meest ultieme vernuftige apparaat ever. Je hoofd, je mindset is ook ultiem, deze ademt namelijk Shoshin (zie kader). Je ontwikkeling lijkt vergelijkbaar met je leeftijdsgenoten, maar is toch echt uniek. Evenals je handschrift en motoriek ook uniek zijn. Jij bent uniek.
Dezelfde persoon en toch 2 totaal verschillende leerstijlen. Vraag; bij welke leerwijze leerde je het snelst? Waar was er ruimte voor jouw unieke motoriek? En waar heb je het meest gelachen terwijl je vooruit ging?

Deze inzichten hebben mij geprikkeld om tools te vinden die op een efficiënte, specifieke en leuke manier impact maken op jouw unieke optimale ademhaling en houding. Niet meer hard werken, denken of oefenen, maar weer leren als een kind en vooruit gaan.

**Praktische tool:**
Een krachtige tool is die van de “chaotische slinger”. Middels een 3-tal speelse bewegingen is direct een verandering merkbaar op de lenigheid en de controle van de romp/heupen. Deze verandering maakt het mogelijk om te werken aan de optimale houding. Binnen deze theorie is plek voor chaos, improvisatie en verwondering. Het gaat ervan uit dat we geen mechanische bewegers, maar BIO-mechanische bewegers zijn. Als je naar de beweegvlakken kijkt (sagittaal, frontaal en transversaal), dan is door alle drie de vlakken heen bewegen bio-mechanisch. En door 1, misschien 2, vlakken ~~is~~ mechanisch. Volwassenen bewegen heel mechanisch (meestal alleen sagittaal; zitten, (hard-)lopen, squatten, etc), terwijl kinderen dwars door de vlakken heen gaan. Hoewel wij volwassenen wel de ~~meest~~ tijd-efficiëntste manier van bewegen gebruiken, zijn kinderen meesters in de fysiek-efficiëntste en plezierigste manier van bewegen te gebruiken.

Deze praktische tool komt uitgebreid terug in de verdiepingscursus, evenals het dubbel VISsen (het praktische vervolg op het door Timo geïntroduceerde**:** dubbel BECcen) en de invloed van de ademhaling op de houding (en andersom).
Verder zoomen we in op het middenrif, de fascie(ketens) en het autonoom zenuwstelsel. **Ook** gaan we spelen met natuurwetten om de flexibiliteit en controle te boosten. En bespreken we de kracht van ademflow, Shoshin en balanceren. Alles zodat je nadien weet hoe je een perfecte ademhaling en houding kan stimuleren.

Laten we de ademhaling weer nieuw leven inblazen.