

# Ademen...

## dat gaat toch vanzelf?

Acht kinderen zitten rond een grote, holle kalebas, gevuld met water. Er drijven bootjes in, gemaakt van walnootdoppen. Ze varen zachtjes over het water, voortgeblazen door de ademstroom van de kinderen. Ertussen drijven bloemetjes. Net een prachtig schilderij, dat verandert door de wind van de adem.

Simone de Groot

Iedereen weet dat we zonder adem niet kunnen leven, dat als we boos of opgewonden zijn onze adem vaak hoog in de borst voelbaar is en als we ons rustig en tevreden voelen we dieper vanuit de buik ademen. Uitspraken als 'even diep ademhalen', 'de adem stopt in de keel' of 'een zucht van verlichting slaken' geven mooi uitdrukking aan het feit dat emoties van invloed zijn op de adem. Niet iedereen weet dat het ook andersom werkt: adem oefeningen zijn evenzeer van invloed op onze emoties. Ademspelletjes kunnen helpen onze emoties te reguleren en geven energie zodat we ons lekkerder in ons vel voelen en vollediger in het leven kunnen staan. Ook vormen zij een brug naar ontspanning en wordt concentratie bevorderd. Uit onderzoek is gebleken dat de meeste mensen echter maar dertig procent van hun totale ademhalingssysteem gebruiken. En dat valt nog niet eens onder de 'echte ademproblemen'. Dit onvolledige ademen blijkt al te beginnen vanaf de kleuterleeftijd. Hoe komt het eigenlijk dat we zoiets natuurlijk als ademen 'verkeerd' kunnen doen?

### Afgeleerd

Dat ademen vanzelf gaat is oorspronkelijk ook het geval. Bij een baby is te zien dat de adembeweging in golven door het lichaam gaat. Het is alsof het kind 'wordt geademd': de adembeweging gaat onbewust en natuurlijk. Hoewel we het ademen nooit hebben hoeven leren, kunnen we het kennelijk later wel afleren. Naarmate we als kind opgroeien, worden we ons bewuster van de wereld om ons heen en onze plaats daarin. We ervaren hierdoor meer prikkels en spanningen door onder meer de verwachting iets te moeten presteren. Het gevolg kan zijn dat door het willen controleren van onze daden ook de adembeweging krampachtiger wordt. Ook is zichtbaar dat door overmatige stimulans van intellectuele arbeid veel kinderen het contact met hun onderlichaam verliezen naarmate zij ouder worden. De energie gaat zich meer concentreren in het hoofd en de adem verhuist als het ware mee naar het borst- en keelgebied. De adembeweging in dit gebied, die zijn functie heeft bij schrik, wordt dan de vertrouwde, dagelijkse adembeweging, wat naast vermoeidheid ook veel afvalstoffen doet ophopen. Door

het beoefenen van simpele en adem oefeningen- en spelletjes kinnen kinderen weer bij hun natuurlijke, volledige adembeweging worden gebracht. Ze ervaren spelenderwijs wat oorspronkelijk goed voelde.

### Ademfee

Kinderen spelen ademspelletjes zonder er over na te denken. Daan bijvoorbeeld, een vrolijke kleuter van vier, wacht met zijn moeder in de wachtkamer van de arts op een reïsvaccinatie. Zijn moeder ziet dat hij erg zenuwachtig is en herinnert hem aan de oefening van de ademfee uit de kinderyogales. Daan legt direct zijn hand op zijn buik zodat de ademfee de adem in de buik wakker maakt en vervolgens de adem boven de navel en bij het hart. Zijn moeder was verrast dat Daan deze oefening voor volledige adembeweging ook onder deze omstandigheden oppikte en direct rustiger werd. Ook Jaden (vijf) blijkt volgens zijn ouders na een aantal weken baat te hebben van de ademspelletjes. Jaden is snel angstig en kan zodanig in paniek raken dat zijn ouders hem nog maar moeilijk kunnen bereiken. Ik zie tijdens de les dat hij permanent door zijn mond ademt en denk dat hij dan ook veel zal hebben aan de ruik- en ademspelletjes die naast andere spelvormen rond ontspanning in een les aan bod komen. Als hij naast het speels refereren aan de neusadem door zijn ouders ook elke avond in bed de oefening met de ademfee doet, blijkt hij de oefening na enkele weken uit zichzelf te doen, omdat het volgens hem 'zo lekker lui maakt'. Ik zie regelmatig kinderen die door hun mond ademen, wat vaak is ontstaan na een verkoudheid waarbij het kind de noodzaak om door de mond te ademen niet meer heeft kunnen loslaten. Toch is het van belang de neusademhaling om te stimuleren. Naast de functie van de neusharen als zuiveraar van ziektekiemen en vuil wordt de lucht ook voorverwarmd en de ademstroom enigszins vertraagd, waardoor het adempatroon rustiger is. Door een kalme neusadem voelen kinderen zich meer ontspannen, krijgen meer energie en kunnen ze zich op school beter concentreren. Het zorgt tevens voor een balans tussen de rechter- en linkerhersenhelft, tussen

Simone de Groot is musicus, yoga en kinderyogadocent en Muziek, Spel & Bewegingsdocent. Zij is naast haar lespraktijk voor kinderen als docent verbonden aan de opleiding Holistische Kinderyoga en bijscholing Muziek, Spel & Beweging van Arterre.



gevoel en verstand. Het zou niet voor het eerst zijn dat door een overgang van mond- naar neusademhaling op school verbeteringen optreden!

## Speelse aanpak

Kinderen zeggen dat zij door hun neus 'moeten' ademen, werkt vaak averechts. Meer effect bereik je met het werken in beelden waarbij speels wordt gerefereerd aan de juiste ademtechniek. Zo kan het beeld worden opgeroepen van dieren in het woud die hun neusgaten wijd opensperren om alle geursporen goed te kunnen ruiken. Kinderen zijn dol op dieren en door kwaliteiten en eigenschappen van dieren te benoemen en na te doen, herkennen kinderen die eigenschappen ook bij zichzelf. Ook bij het noemen van het woord adem oefening gaan de buiken vaak al geforceerd in hoog tempo op en neer. Dit is nu juist niet de bedoeling en om dit te vermijden is het zo belangrijk om bij jonge kinderen de oefeningen in spelvorm te verpakken en niet te bewust aan te dragen als techniek.

Spelletjes waarin de uitademing wordt verlengd zijn voor kinderen waardevol. Dit kan goed gedaan worden met gebruik van materialen als veren en watjes, waarbij kinderen de adem naast verlengen, ook leren centreren: blaas alle veren gelijktijdig de lucht in als vrouw Holle die haar kussen opklopt en de veren als

sneeuw de wereld in laat gaan! In de herfst worden er beukenootjes naar elkaar geblazen, of kunnen we esdoornzaden als helikoptertjes door de lucht laten vliegen. Of laat de herfstwind maar horen van de zacht ritselende herfstblaadjes tot een heuse loeiende najaarsstorm! Ook kan de herfstaffirmatie 'Als ik iets loslaat, komt er iets nieuws voor terug' het loslaten van spanning tijdens de uitademing versterken en kinderen de inademing als iets nieuws en verfrissends laten verwelkomen.

## Adem verbindt ons

Tenslotte komen we ook door het zingen van liederen of van een mantra weer in ons natuurlijke ademritme en wordt de adembeweging verdiept. Mooi aan samenzang is ook dat het verbindende element van adem (trilling, klank) zo goed naar voren komt. Er wordt iets van onszelf naar buiten gebracht en gedeeld met de wereld om ons heen. We raken elkaar aan met onze klanken en worden erdoor verbonden. Het besef dat iedereen dezelfde lucht ademt, planten, dieren en mensen, van welke afkomst dan ook, werkt ook verbindend. Frappant is dat uit onderzoek blijkt dat veel ademproblemen als hyperventilatie (te snelle ademhaling waardoor er een disbalans optreedt tussen zuurstof en kooldioxide) in onze westerse consumptieve cultuur

vaker voorkomen dan in landen met een lagere levensstandaard. Ademen blijkt een kwestie van geven en nemen. De Nederlandse benaming ademhaling geeft al aan dat de nadruk teveel ligt op het adem halen. Door het accent op verlenging van de uitademing, het geven te leggen, volgt de juiste inademing, het ontvangen, vanzelf.....en belanden we weer bij de oorsprong van de adembeweging...toen alles vanzelf ging. ◀

### Zelf leren?

Workshop Ademspel

Zondag 26 oktober

Educare-lezers (vermelden bij inschrijving) ontvangen 10,- korting.

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

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