

# 1. 'Innerlijke blik' van een ademer

Op 5 december 1998 maakte Elizabeth Comeau haar eerste Transformational Breathing sessie mee, tijdens een training waarbij haar zuster opgeleid werd tot ademcoach. Liz werd geplaagd door een zware depressie en had geen enkele voorstelling bij het woord 'plezier'. Als alleenstaande dertiger en moeder, was wanhoop een veel vertrouwder concept voor haar.

Liz herinnert zich levendig de constante stroom van angstige gedachten en dwangmatige, zelfsaboterende gewoontes die haar jarenlang in de ban hielden. Laten we haar vergezellen als zij terugdenkt aan die eerste sessie en aan de diepgaande reis daarna die haar leven onherkenbaar zou veranderen in amper twee maanden tijd. Ze kwam vanuit diepe depressie en wanhoop en reisde naar liefde, kracht en plezier. Het is geen verfraaid verhaal. Dit is een waar gebeurd verhaal en – Godzijdank – geen zeldzaam verhaal.

Liz vertelt: “Ik word overspoeld door twijfel en onverbloemde angst, ben heel sceptisch, als mijn moeder en ik in de auto stappen en een vage reis ondernemen... Naar wat? Adem? Plezier? Vrede? Voor mij zijn dat eenvoudigweg obscure, onbereikbare dromen. Blijkbaar kunnen anderen plezier ervaren, voor mij is dat een compleet vreemd concept. Vreugde ervaren lijkt voor mij al even waarschijnlijk als anorexia krijgen. Dat gaat niet gebeuren. Roomijs en chocolade zijn toevallig mijn beste vrienden. Moet ik die dan voortaan helemaal laten staan?

Maar toch, ik ga. Ik heb het mijn zuster beloofd, al ken ik haar amper nog. Voorbij zijn de dagen waar we ons koesterden in zelfmedelijdend vol-eten. Daar wil ze niets meer van weten. Zij is te gelukkig voor die nonsens. Zij ademt veel liever. Vind ik dat erg? Ja! Tegen wie kan ik nu klagen over de vele tragedies in het leven? Waar kan ik nu het medeleven vinden waar ik zo naar op zoek ben?

Mijn moeder zou dit kunnen geven, maar zij doet nogal neerbuigend tegen mij. Daar kan ik niet goed tegen. Als zij medeleven toont, voel ik mij een miezerige idioot.

Ze zit nu naast me, zachtjes klagend en te grommend over het onrechtvaardige leven, slechte chauffeurs en de vieze voorruit en ...

"Wat nu, ma? Ja, ik weet dat de verzekeringsmaatschappij je dwars zit. Daar hebben we het al zo vaak over gehad. En het spijt me als ik je gevoelens gekwetst heb, maar – WAT? Ja, ik heb die auto gezien. Geen paniek, ik heb alles onder controle."

Maar heb ik alles wel onder controle? Terwijl mijn moeders gepraat over alle misère afzwakt tot een saai gedreun, overpeins ik de vraag. Het lijkt erop dat mijn drang om controle over mijn leven te hebben, juist tot meer chaos leidt. Hmmm, laat me alle tragedies van het afgelopen jaar eens op een rij zetten.

Ik heb een zaak gekocht, toen ik wat geld had gekregen van een verzekeringsmaatschappij na een auto ongeluk, omdat ik meer controle over mijn leven wilde. Drie maanden later kocht ik mijn eerste huis (ik heb een hekel aan chefs en huisbazen) en binnen een maand ging de zaak op de fles. En nu? Ik heb maanden gevuld met een forse depressie, mijn eerste nieuwe auto werd in beslag genomen en ik werd uit mijn huis gezet.

"Oh! Liz!" Ma zet zich schrap tussen het dashboard en de rugleuning van haar stoel. Een man in een zwarte truck remde net heel hard om af te kunnen slaan zonder richting aan te geven.

"Ik heb het gezien, ma." Weer middenin een crisis, duw ik van boosheid hard op de claxon. Het voelt goed om te schreeuwen. "Leer toch eens rijden, jij \*&^\*&!!"

Mijn moeder klaagt mee. "Mijn God, wat is er mis met die mensen? Kan het ze niet schelen of ze een ongeluk veroorzaken? Die gek!"

"Het is oké, ma, het is voorbij."

Na een aantal oplossingen die niet werkten en twee maanden van praktisch dakloos zijn, wonen mijn tien jaar oude zoon en ik nu weer thuis. Uiteraard kan ik de hypotheek niet betalen en loop ik achter met betalen. De deurwaarder kan ieder moment komen om ons uit huis te zetten wegens wanbetaling. Fijne kerstdagen. Is het leven vol

vreugde? Sorry zus, ik dacht het niet. Mijn leven is vol doem en wanhoop. Toch erger ik me aan de vrouw naast me, die het benoemt. Ik heb echt geen bevestiging nodig van mijn overtuiging dat mijn leven een helse nachtmerrie is. Maar het idee dat iemand mijn overtuiging gaat veranderen door met mij te ademen lijkt me volkomen belachelijk. Ben ik niet wijs? Om hiervoor vier uur dwars door New Hampshire naar Vermont te rijden?

Toch heb ik niks beters te doen. Thuis blijven, naar slechte programma's op tv kijken, wachten op de deurwaarder terwijl ik twee liter Breyer's Mint Chocolate Chip weg eet? Dat is ijs met alleen maar natuurlijke ingrediënten hoor!

De angst neemt bezit van me als we de plek waar de workshop wordt gehouden naderen. Als het nu heel gênant is? Wat als al die blije mensen door mijn façade heen kijken en zien wie ik werkelijk ben? Een ontaard persoon, gevangen in een oncontroleerbare depressie? Stel dat ik het nu niet goed doe? Of nog erger, als ik het wel kan? En hoe moet het straks verder als ik me wel vol vreugde voel? Hoe zou mijn leven eruit zien zonder de vertrouwde strijd, pijn, angst, zorgen, zelfhaat, boosheid en woede? Wie ben ik dan? Wat doe ik dan? Typisch iets voor mij om me zorgen te maken, zelfs over vreugde!

Ja hoor, fijn. Nu zijn we verdwaald. Dat gaat goed. We komen te laat (zoals gewoonlijk) en we zijn dichtbij, maar verdwaald. Wat een welkome afleiding van de paniek die ik voelde over een nieuwe onbekende ervaring. Verdwaald, te laat, op een druilerige dag zonder ruitenwisher vloeistof. Dit lijkt er meer op! Een aangename comfortabele, vertrouwde paniektostand. Hier kan ik mee leven.

"Ja, ma, hier moet het zijn. Ik sla af, kijk, de richtingaanwijzer staat aan."

We zijn zes minuten te laat. Ik hijg bijna. De angst is nu sterk, mijn hoofd stroomt vol met stemmen en beelden van vernedering en schaamte.

Zal ik het juiste gebouw vinden? Hoeveel mensen zijn er? Kan ik mijn zus vinden? Ik loop op mijn tenen naar binnen. Geërgerde gezichten vol ontsteltenis zullen me begroeten; ik zal een stemmige en vredige bijeenkomst onderbreken. En zij zullen me negeren, iedereen zal me

negeren. Ik zal de enige buitenstaander zijn. Ze weten het allemaal. Gelukkig ben ik niet alleen. Mijn moeder is er om een deel van de kritiek op te vangen. Maar ik ben helemaal alleen. Niemand kan mijn pijn voelen. Ik moet dat doen. Ik moet de pijn voelen. Helemaal alleen.

Wacht, daar is mijn zus Lois! Pffft, ze is nog buiten de zaal. Het is nog niet begonnen. Godzijdank! Nu voel ik me veilig, voor even althans...

De zaal binnengaan is minder stressvol dan ik had verwacht. De sfeer is vriendelijk en warm. Oogcontact lijkt opeens makkelijk en natuurlijk. Mijn vertrouwen groeit als we gaan zitten in een grote kring van ongeveer veertig mensen. Ik voel een korte opleving van stress als ik merk dat we ons moeten voorstellen, maar die verdwijnt als de introductie begint.

Mijn onhandelbare fantasie geeft mij het beeld van een ruimte gevuld met Dalai Lama types, allemaal verbonden op een diep spiritueel niveau, terwijl ik als buitenstaander van de zijlijn toekijk – en me gedraag als iemand die tegen een zenuwzinking aanzit. Tot mijn opluchting lijkt iedereen behoorlijk *normaal* – zelfs ik! Ik ontspan terwijl mensen hun angsten en bedenkingen uiten. Ik bewonder hun bereidheid om het toch te proberen. Mijn zelfbeeld verbetert snel omdat zij exact doen zoals ik: proberen! Ik besluit mijzelf te bewonderen. Toen het bijna mijn beurt was om mijzelf voor te stellen, kon ik haast niet wachten. Ik vertel trots de reden van mijn aanwezigheid en waarom ik besloten heb te komen: ik heb het beloofd aan mijn zus.

Eindelijk begin ik te begrijpen waarom ze mij hierheen geslept heeft. Ik weet niet dat dit pas het begin is. Zodra Judith begint te praten smelt mijn vooringenomenheid weg. Mijn zelfkleinerende fantasie voorzag een onbereikbaar goeroe-type in een lang golvend gewaad, die met een engelachtige fluisterstem parabelen zou vertellen.

Hoewel Judith niets van dit alles is, zie ik direct in dat ik voor haar gekomen ben. Ze straalt een natuurlijke warmte uit en ik ontspan meteen. Ik herken iets, alsof we oude vrienden zijn. Ze is op een speciale manier bescheiden, haar stijl van lesgeven is plezierig en ze heeft absoluut een vreugdevolle (*zei ik dat?*) lach! Ik voel me meer een vriend dan een student. Een deel van me is verbaasd terwijl ik als vrijwilliger opsta om voor de groep een ademanalyse te ontvangen.

Als ik naar haar toeloop, begint mijn gezicht te gloeien door een mix van opwinding, schaamte, angst en trots. Alsof ik in een droom ben, realiseer ik me dat ik de aandacht trek van iedere aanwezige met mijn honderdvijftig kilo zware lichaam. Ongehoord! Een kakofonie van stemmen begint een concert in mijn hoofd:

Afrikaans-Amerikaanse zuster: "Ga ervoor, meid!"

Mijn persoonlijke ziekelijk-obesitas engel: "Roomijs, roomijs, je hebt Ding-Dongs en roomijs nodig!"

Een slaperig meisje met knipperende ogen dat tegen de zon inkijkt: "Is dit het begin van een moedig leven?"

Giechelend klein ondeugend meisje: "Ik doe het, doe het werkelijk!"

Een brutale vent in een leren jas: "Oké, op wie wil je nu lijken? Sybil?"

Ik probeer niet te onhandig te lijken terwijl ik ga liggen naast Judith, die geknield op de grond zit. Terwijl ik haar stem in de verte hoor, weet ik zeker dat mijn inspanning om ontspannen te lijken, werkt. Dan, ineens, is inspanning niet meer nodig. Judith heeft haar stevige warme hand aan de bovenzijde van mijn borst geplaatst. Onmiddellijk haal ik adem zoals ik dat nog nooit gedaan heb. De stemmen verstommen. Ze stelt op een zodanige wijze een aantal specifieke vragen over mijn jeugd dat ik geen moeite heb om deze te beantwoorden in deze groep vreemden. Ze wijst erop dat mijn borst niet beweegt. Zachtjes herinnert ze mij aan een aantal diep begraven waarheden over mijzelf: ik heb eigenlijk geen astma, mijn hart centrum heeft zich lang geleden afgesloten, ik hou vast aan een oud trauma dat nog steeds effect op mij heeft.

Toch een grote verrassing? Ja en nee. Ik ben al zolang depressief en nerveus dat ik vergeten ben dat er oorzaken zijn. Intellectueel weet ik het wel, maar ik onderdruk die kennis en kies ervoor om te geloven dat ik geen keuze heb behalve dat ik de waarheid over mijn ware zelf kan onderdrukken. Mijn houvast in het leven is schaamte. Naast pijn is dat misschien de enige zekerheid.



aanmoedigende, vredige, hoopvolle en zwevende stemmen. Ik ben al zoveel gegroeid zonder een sessie te doen. Het beste moet nog komen.

Daarna word ons gevraagd om een student-ademcoach uit te zoeken. Ik had al een goed gevoel bij Alison, de vrouw die naast mij zit, dus ik kies voor haar. Terwijl iedereen het zich gemakkelijk maakt in de ruimte, ga ik achterover liggen, sluit mijn ogen en geef me over aan wat er nog gaat komen. Hoewel ik ietwat zelfbewust ben (zeker met mijn moeder een paar meter bij me vandaan) laat ik geen angst toe. Alison kijkt of ik comfortabel lig, legt uit wat we kunnen verwachten en vertelt me dat ik absoluut niets fout kan doen tijdens een ademsessie. *Pfft, wat een opluchting.*

De ademhaling is in eerste instantie moeilijker dan verwacht, maar het *tonen* is een onverwachte bonus. Tonen blijkt een opmerkelijke techniek om verdriet, boosheid, pijn, al het andere negatieve te verdrijven. De ruimte is gevuld met een buitengewoon scala aan geluiden en emoties; het lijkt alsof al onze zielen verweven zijn in een viering van het leven, liefde en plezier. Ik maak van de gelegenheid gebruik om echt los te laten. Want, hoe vaak voel je je veilig genoeg om de pijn eruit te schreeuwen? Ironisch genoeg, het loslaten van de pijn is *plezierig*.

Ik huil even, maar ik ben niet *in* mijn pijn; het stroomt eenvoudigweg uit me. Het kost me enige tijd om in het ritme van het adempatroon te komen. Maar ik zie de waarde en kijk ernaar uit om de ademmethode te beheersen. Op het einde van de ademsessie van een half uur word ik me bewust van een tintelend gevoel in mijn lippen en de toppen van mijn vingers. Mijn hoofd is helder, het bloed stroomt alsof ik kilometers heb hardgelopen en ik lijk te gloeien. Ik ben zo *levend!* Vanuit mijn hogere zelf dringt onmiddellijk een instinctieve en spontane beslissing tot me door: dit is mijn roeping. *Dit wordt mijn levenswerk.*

Nog nooit is iets zo duidelijk geweest. Vanaf de dag dat ik op mijn achttiende ging werken, nu veertien jaar geleden, heb ik meer dan twintig banen gehad. Ik was voortdurend op zoek naar een bevredigende carrière, met diepgang en betekenis. Gelukkig zijn de jaren van frustraties en worstelingen nu voorbij. Het antwoord komt snel en gemakkelijk.

Als ik die avond ga slapen, merk ik tot mijn vreugde dat mijn hoofd niet zoemt met zorgen – een schril contrast met alle nachten die ik me kan herinneren. Er zijn wat angstige gedachten zoals “als dit nu eens niet echt is? Wat te doen als het effect morgen verdwenen is?” Maar geen van die gedachten zijn storend, ik laat ze wegdrijven terwijl ik geniet van de nieuwe rust in mijn hoofd.

De volgende morgen ben ik helemaal voorbereid op een nieuwe bijzondere ervaring. Maar, zoals ik verwachtte, heb ik een vernieuwd wantrouwen in de werking van deze 'therapie'. Ik voel me fantastisch, maar het wantrouwen is aanwezig als een kleine stem, die zeurt vanuit een diepe kloof in mijn brein. Als ik nu terugkijk, realiseer ik me dat ik verraad pleegde aan een oude overtuiging van mijzelf: “het leven is zwaar, het moet zwaar zijn en als het niet zwaar is dan speel je vals.”

Maar hoe kan ik mijzelf voor de gek houden door blij te zijn?

De doorlopende discussie in mijn hoofd is weer gestart: *“Je houdt jezelf voor de gek, je zult niet meer kunnen communiceren met de mensen om je heen. Wat denk je daarvan? De meeste mensen die je in je leven kent voelen zich beroerd, niet dan? Je zult ze verraden. Weet je nog hoe je je voelde over de vreugde van je zus? Anderen zullen zo over jou denken. Dat is waar. Maar moet ik me ellendig blijven voelen om bij vrienden te blijven die zich ellendig voelen? Nu ik er over na denk, heb ik niet eens vrienden, alleen kennissen. Nu ja, die zullen boos zijn of op zijn minst verrast. Daar zit je dan, zonder vrienden en je wil de weinige relaties die je hebt in gevaar brengen. Maar wacht... Misschien komen er nieuwe vrienden als ik mijn leven verander – heb je daar wel eens aan gedacht? Nou – als ik vol vreugde in het leven kom te staan dan zullen anderen dat ook willen – net zoals ik mijn zuster volgde. Wat denk je daarvan? Hmm? STILTE. Ha, daar heb je niet van terug. En blijf jij stil terwijl ik van mijn dag geniet.”*

1Een Ding Dong is een chocolade cake, in de vorm van een ijshockey puck met een crème vulling en glazuur aan de buitenkant (noot vertaler).



## 14. Heling van luchtwegaandoeningen

Ik vind het heel apart dat de moderne medische wetenschap niet de waarde inziet van het direct werken met de luchtwegen bij de behandeling van luchtwegaandoeningen. Het is triest, dat wanneer we hulp zoeken bij luchtwegaandoeningen, we normaliter inhalatoren en medicijnen voor een onbepaalde tijd krijgen. We behandelen de symptomen, vaak zonder enige hoop op het aanpakken van de oorzaak, zodat het probleem blijft bestaan. Dit is geen verrassing als we de economie gedreven maatschappij waarin we leven in ogenschouw nemen. Behandelingsmethoden die niet patenteerbaar zijn door een grote farmaceutische firma bereiken zelden het grote publiek.

Veel mensen die last hadden van astma, emfyseem, chronische bronchitis en zelfs zeldzame long- en luchtwegziekten, hebben heel veel baat gehad bij Transformational Breathing. Keer op keer ben ik getuige geweest van de grote verbeteringen in hun ademvaardigheden. Velen wisten zich uiteindelijk te bevrijden van hun levenslange afhankelijkheid van kostbare, giftige en soms verzwakkende medicijnen en/of ondersteunende zuurstofsystemen.

Het transformatieproces van mensen met een chronische luchtwegaandoening is wat anders dan dat van de gemiddelde persoon. Mensen met luchtwegaandoeningen hebben vaak een levenslange historie met ademhalingsmoeilijkheden. Anders geformuleerd, hun ademmechanisme is niet alleen afgeschakeld, vaak hebben zij veel diepgewortelde negatieve overtuigingen en gevoelens die *direct* gerelateerd zijn aan de ademfunctie zelf. Wanneer de aversie tegen het belangrijkste levensondersteunde systeem van de mens er eenmaal is, zijn de disfunctionele adempatronen diep vastgeroest en verschuiven deze niet gemakkelijk.

Het astmatische adempatroon is heel eenvoudig te herkennen. Kortweg komt het neer op een permanent aanspannen van de spieren direct onder het sternum (borstbeen). Deze contractie voorkomt het volledig loslaten van de adem, voornamelijk in het bovenste deel van de borst.

Niet volledig uitademen veroorzaakt een toestand waarin de koolstofdioxide (giftig afval) niet afgevoerd wordt, waardoor er weinig of geen ruimte is voor nieuwe, reinigende, schone zuurstof. Deze cyclus geeft het gevoel niet voldoende lucht te krijgen. Het heeft echter weinig te maken met de gangbare medische overtuiging dat de longen niet optimaal kunnen functioneren. Het is eenvoudigweg het gebrek aan vertrouwen om los te laten als we uitademen en dus is er te weinig ruimte voor de volgende ademteug.

Van nature leidt dit adempatroon tot een wanhopige behoefte aan verse zuurstof, zeker in de aanwezigheid van fysieke of emotionele stress, waardoor er extra zuurstof voor het lichaam nodig is om te functioneren.

Jarenlang heb ik honderden individuen geassisteerd met luchtweg-aandoeningen, voornamelijk met de symptomen en diagnose van astma. Mijn belangstelling gaat uit naar het opmerken van historische gebeurtenissen die mogelijk verband houden met hun verstoorde ademhaling. Deze personen herinneren zich vaak tijdens een ademsessie een trauma uit hun peuter- of kindertijd dat de oorsprong is van hun aandoening. Transformational Breathing kan deze herinneringen naar boven laten komen om te integreren. Op natuurlijke wijze vindt dan heling plaats.

Een groot percentage van mijn astmatische cliënten lijdt aan een trauma uit de kindertijd. Zij hebben duidelijke gevoelens van verlaten te zijn door de moeder, wat soms terug te voeren is naar een moment rond de geboorte of eerder. Een cliënt kan bijvoorbeeld het paniekgevoel herleven wat veroorzaakt werd door het te vroeg doorknippen van de navelstreng. Hierdoor werd de zuurstoftoevoer abrupt beëindigd en ontstond een levensbedreigende situatie, zodat de baby moest ademen of sterven.

Nog ernstiger is als de navelstreng om de nek van de baby gedraaid zit. De verloskamer vult zich vaak met angst en het adempatroon van de baby wordt sterk gekoppeld aan deze reactie. Het meest voor de hand liggende scenario voor verlating is het voor adoptie aanmelden van het kind, een gebeurtenis die het kind zeker meekrijgt. In al deze gevallen zal het verwarde kind zich op een bepaald moment wanhopig afvragen: "Waar is mama? Waarom beschermt en voedt ze mij niet? Waarom heeft ze mij afgewezen?"

Een ander terugkerend thema bij astmatische ademers is een angst voor of een historie van verstikking, verdrinking of een andere levensbedreigende gebeurtenis waarbij een dramatisch verlies van de zuurstoftoevoer meegemaakt is.

Zulke ervaringen vormen de basis van het 'astmatische adempatroon'. De overtuiging "Ik kan nooit genoeg krijgen" houdt dit patroon op zijn plaats. Deze onderbewuste overtuiging heeft niet alleen een enorm effect op het ademen, maar verspreidt zich ook naar veel andere levensgebieden. Zulke mensen zijn vaak overspoeld door gevoelens dat ze niet voldoende liefde, aandacht, eten, geld of energie krijgen.

Tijdens de Transformational Breathing-sessies hebben we het voordeel van het opnieuw ervaren van deze eerdere momenten uit het leven, met een meer volwassen begrip en een hoger perspectief van compassie en aandacht. Vanuit deze multidimensionale zienswijze is het mogelijk om pijnlijke oordelen en aannames te herzien en te kaderen in een nieuw liefdevol perspectief. De bij deze overtuigingen horende sterk geladen emoties worden zo ook geëlimineerd. Zodra dit gebeurt, worden zelfbeperkende associaties ongedaan gemaakt en getransformeerd naar vergeving en zelfs waardering voor het perspectief van de moeder en dat van jezelf. De vergeving laat de angst ontsnappen, waarmee de bron van de luchtwegaanval – stress – verdwijnt.

Een praktijkvoorbeeld: Liz kwam naar haar eerste ademsessie in de overtuiging dat ze aan een ongeneeslijke aandoening leed. Haar moeder had het huis verlaten toen Liz zeven jaar oud was en haar vader was druk om zijn wonden te helen en de leegte op te vullen. Liz was gaan geloven dat er nooit genoeg voor haar was. Ze had geleerd zich vast te klampen aan dingen – zelfs onprettige gedachten en ervaringen – zodat zij in ieder geval een overvloed van *iets* zou hebben. Ze hield tevens haar adem vast, onbewust gelovend dat de volgende ademteug wellicht niet komt. Tegen de tijd dat zij drieëndertig jaar oud was, was haar ademhaling zo beperkt geworden, dat Liz met spoed naar de eerste hulp gebracht moest worden en daar de diagnose astma te horen kreeg.

De astma-aanval van Liz was het resultaat van fysieke en emotionele stress. Stress verhoogde de vraag van haar lichaam naar zuurstof, waardoor zij in paniek raakte, denkende dat ze niet in staat was

genoeg lucht te inhaleren. De waarheid was dat zij niet in staat was voldoende *uit te ademen* – een noodzaak om nieuwe lucht binnen te laten. Een perfecte illustratie van haar onwil om het negatieve (gif) los te laten in haar leven.

Als de longen vol zitten met te verwijderen afvalstoffen, is er geen ruimte voor voedingsstoffen (nieuwe zuurstof), het systeem vergiftigt zichzelf omdat de gifstoffen gerecycled worden door het systeem. Dit leidt tot meer stress – emotioneel, fysiek – en uiteindelijk tot de realiteit dat er nooit voldoende is.

De angst voor astma-aanvallen is verweven met de vele andere angstaanjagende overtuigingen die haar gedrag beheersten sinds haar geboorte. Liz heeft ziektes, pijn en vele andere schadelijke bijeffecten meegemaakt. Haar leven was een puinhoop. Toen Liz zichzelf de mogelijkheid toestond om haar adempatroon te transformeren en ze daarbij de juiste aanwijzingen kreeg, veranderde de richting van haar leven drastisch.

In de gecoachte sessies leerde zij volledig te ontspannen bij het uitademen, waardoor de strijd om in te ademen niet meer nodig was. Dit maakte ruimte in haar longen voor frisse lucht. Met enige oefening werd haar cyclus van inspanning doorbroken.

Tijdens Transformational Breathing-sessies was Liz in staat om haar oude levensovertuiging “dat er nooit voldoende is” los te laten. Ze werd zich bewust van haar gewoonte om vast te houden aan onplezierige gedachten en ervaringen. Ze realiseerde en begon te ervaren dat het los laten van wat ze niet wilde (maar waar ze aan vast hield om maar iets te hebben), ruimte creëerde voor wat zij *werkelijk* wilde. Tevens vond ze het makkelijker om vertrouwen in het leven te hebben omdat ze veel nieuwe manieren ontdekte om oude angsten los te laten.

Toen zij eenmaal haar spreekwoordelijke kast opgeruimd had, bemerkte Liz dat wat zij werkelijk wilde, binnen kon komen. Veel strubelingen verdwenen, gedragingen en zienswijzen werden – soms bijna geheel automatisch – moeiteloos aangepast. Deze nieuwe, aantrekkelijke en verantwoordelijke gedragingen en gedachten over het leven zorgden voor gunstiger reacties van anderen. Al snel bevond ze zich in een opgaande spiraal van geven en nemen.

Het is ironisch dat het vasthouden aan de laatste resten adem uit angst dat de volgende ademteug er niet zal zijn, juist exact creëert waar iemand het meest bang voor is. De volgende ademteug is een teleurstelling omdat de eerste nog niet losgelaten is. Het wordt een zelfvervullende profetie, die je in de val lokt. Het is een duidelijk voorbeeld van het meest voorkomende mechanisme van menselijke zelsabotage. We creëren waar we bang voor zijn en wat we weerstaan blijft bestaan.

Transformational Breathing-sessies richten zich op het laten ontspannen van aangespannen spieren, tijdens de uitademing, zodat het giftige koolstofdioxide verdwijnt en er ruimte komt in de longen voor de volgende inademing. We richten onze focus tevens op het herprogrammeren van het verstand, om de foutieve negatieve overtuigingen over onze ademvaardigheid te veranderen, door te affirmeren dat het veilig is om te ademen en dat we overvloed waard zijn.

Dit proces is zelfregulerend, de tijd die nodig is om dit – of ieder ander – patroon te veranderen is gedeeltelijk afhankelijk van hoe fervent we vasthouden aan de angst om onze adem te bevrijden.

In de eerste ademsessie wordt astmatische ademers geleerd te herkennen of zij ontspannen of vasthouden tijdens de uitademing. Dit geeft hen op zijn minst het besef wat de symptomen intensificeert en maakt het mogelijk om het ontspannen van de uitademing te starten. Gewoonlijk is er na vijf individuele ademsessies een duidelijk merkbare verbetering te zien in hun vaardigheid om de adem bewust te ontspannen in stressvolle situaties. Hieruit blijkt dat de progressie met astmatici wat langzamer gaat dan bij personen zonder luchtwegproblemen; maar vergeleken met het alternatief gebaseerd op medicijnen, geeft Transformational Breathing nieuwe hoop en een vernieuwd leven.

### **Vermindering van astmatische symptomen**

Het volgende is een eenvoudige oefening die kan helpen om symptomen te verlichten die astmapatiënten ervaren. De techniek is anders dan Transformational Breathing en is niet bedoeld om deze te vervangen. Het is juist heel belangrijk om in geval van astmatische aandoeningen een gecertificeerde ademcoach te consulteren, om goede en duidelijke coaching en ondersteuning in de eerste fase te krijgen. Deze oefening kun je zelf doen om geleidelijk het astmatische adempatroon

te verzachten en verminderen. Het zal je helpen bij de voorbereiding van de gefaciliteerde ademsessies, om zodoende maximaal voordeel te behalen.

Ga op je rug liggen, met voldoende kussens onder je schouders zodat je onder een hoek van vijfenveertig tot vijfenzeventig graden komt te liggen. Een wigvormig kussen of een verstelbare stoel is fantastisch voor dit doel, omdat het zowel de ontspanning als het loslaten ondersteunt.

Adem een langzame, diepe ademteug door de neus in. Plaats één of twee vingers op de spieren direct onder het borstbeen en druk voldoende stevig om de spieren te laten ontspannen. Dit gebied kan door de opgebouwde spanning in eerste instantie gevoelig zijn, maar zal beter aanvoelen zodra het zich ontspant. Adem zo snel, vrijelijk en soepel uit als maar mogelijk is. Een volledig ontspannen uitademing gaat snel en makkelijk; je kunt je opgelucht gaan voelen, alsof je een groot gewicht loslaat. Vraag bewust aan je lichaam om zich te ontspannen en blijf je middenrifspieren voelen. Voel hoe je bovenste deel van de borst instort als je je adem loslaat. Wees niet ontmoedigd als dat niet direct gebeurt. Bedenk dat je werkt aan jarenoude, onproductieve patronen. Herhaal dit ongeveer tien minuten lang. Adem zo snel als je kunt, terwijl je zacht en soepel blijft in je spieren. Het is ideaal als er geen pauzes zijn tussen de in- en uitademing.

Als je je volledig kunt ontspannen bij het in- en uitademen door de neus, schakel dan over op in- en uitademen door de mond, op verder dezelfde wijze.

### **Mandy's nieuwe leven**

Een aantal jaren geleden kwam een cliënt met zijn vrouw naar mij toe. Zij leed al ruim twaalf jaar aan zware astma. De ziekte was nu in een zodanig stadium dat de moeilijkheden met het ademen haar meeste activiteiten beïnvloedden of beperkten. Zij was begin dertig, maar kon niet werken, sporten of andere activiteiten doen die normaal zijn voor iemand van haar leeftijd. Haar ademhaling was zodanig beperkt dat een plezierig leven onmogelijk was, bij elke activiteit moest zij rekening houden met de astma.

Mandy zag er heel bleek en dun uit, behoorlijk lusteloos en haar adem piepte voortdurend. Tot aan dat moment was zij het slechtste aan toe van alle cliënten met wie ik ooit gewerkt had. Alleen al gaan liggen om te ademen leek al haar energie te gebruiken. Haar ademhaling was heel erg afgesloten. Toen ik haar zonnevlechtgebied voelde, was dat zo stijf als een plank en bleef de hele tijd hard. Het gebied ontspande niet eens bij de inademing, een duidelijk teken dat ze vast hield aan iets heel groots.

Geduldig begon ik de spieren in dat gebied te bewerken, door zacht druk uit te oefenen en ze te masseren bij elke ademhaling. Ik probeerde ze te leren dat het veilig is om te ontspannen en los te laten. Op een gegeven moment vroeg ik haar te stoppen met *proberen* adem te halen. Ik vroeg haar om in plaats daarvan de adem zonder inspanning binnen te laten komen en naar buiten te laten gaan. Dat was een belangrijke stap in de richting naar een effectievere manier van ademen.

Aan het eind van de eerste sessie was ze in staat om de controlerende spieren te ontspannen, bij elke vierde of vijfde ademhaling. Haar gezicht en wangen hadden wat kleur gekregen, zij vertelde dat ze zich helemaal vol energie voelde. Voor het eerst sinds lange tijd kwam er een grotere hoeveelheid zuurstof haar systeem binnen en zij bemerkte duidelijk de voordelen.

Later begreep ik dat deze coachingstechniek veel mensen met astma kan helpen. Het werd mij duidelijk dat juist het bezig zijn met 'proberen je best te doen' bij het ademen de oorzaak is van veel spanning en beperkingen. Overgave en ontspanning, de adem in en uit laten stromen, maakt het mogelijk voor onze ademhaling om gewoon te gebeuren, zonder de gewone beklemmingen en het vasthouden.

We waren beiden bemoedigd door het resultaat en we maakten een nieuwe afspraak om elkaar twee weken later weer te zien. Ik vroeg haar om elke dag, gedurende vijftien minuten, de ontspannen verbonden ademhaling te oefenen.

Tijdens de tweede sessie gebeurde er iets heel krachtigs. Mandy's ademhaling opende zich voldoende om geactiveerd te raken, waardoor ze toegang kreeg tot haar onderbewustzijn. Na een korte tijd begon ze hysterisch te huilen. Ik vroeg haar wat er aan de hand was. Na een

paar minuten voelde ze zich wat beter en kon ze vertellen dat ze zich een tragische gebeurtenis herinnerde, die haar leven had veranderd. Ze was verbaasd hoe aangedaan ze zich nog voelde over de gebeurtenis.

Twaalf jaar eerder rende een jongen plotseling de straat over vlak voor haar auto. Ze had hem aangereeden omdat ze niet op tijd kon stoppen. Hij overleefde het ongeluk niet en zij voelde zich schuldig. Gedurende een lange tijd na het ongeluk had ze het idee er nooit overheen te komen. Onbewust voelde het of ze het niet verdiende om te leven.

Ik maakte onmiddellijk de verbinding tussen die ervaring en haar bijhorende gevoelens met het begin van haar astma. Mandy ontzegde zichzelf het leven door zich onbewust de levenskracht te weigeren via haar eigen ademhaling. Voordat ik mijn inzicht kon verwoorden, zag ik dat zijzelf dezelfde associatie gemaakt had. We hadden toegang gekregen tot de emotionele wortel van haar beperkende adempatroon.

De volgende ademsessies verbeterde haar ademhaling steeds meer. Bij de vierde sessie had ze haar echtgenoot meegenomen. Ze straalden beiden toen ze mij vertelden dat ze waren gaan fietsen in het weekeinde. Ze was in staat geweest om heuvel op te gaan en hem bij te houden, iets wat ze nog nooit had gekund tijdens hun relatie. Ze vertelden ook dat ze haar inhalator praktisch niet meer gebruikte. In plaats hiervan stopte ze als ze het moeilijk kreeg bij het ademen en nam dan tien diepe ontspannen ademhalingen. Deze oefeningen gaven haar genoeg ruimte om te ademen, zodat de inhalator niet nodig was. Ze planden nu activiteiten die ze daarvoor voor onmogelijk hielden, inclusief het stichten van een gezin.

### **Betty's wonderbaarlijke genezing**

Een aantal jaren geleden, toen ik in New York samenwerkte met een aantal jonge volwassenen uit de entertainmentindustrie, bemerkte ik dat een vrouw na haar sessie begon te huilen. Ze vertelde me dat haar moeder stervende was als gevolg van een zeldzame luchtweg-aandoening. De artsen hadden gewaarschuwd dat genezing onmogelijk was en dat zij er uiteindelijk aan zou sterven. Ze keek mij aan met een hoopvolle blik en vroeg of Transformational Breathing op een bepaalde manier behulpzaam kon zijn. Indertijd had ik nog nooit gehoord van haar moeders aandoening en ik wist niet of het ademwerk zou



aanslaan. Ik voelde dat het op zijn minst de moeite was om te proberen en als zij bereid waren tot een experiment, dan was ik dat ook.

Betty, een vrouw van midden vijftig, ontmoette mij de volgende dag. Toen ik met haar sprak, merkte ik dat ze de dodelijke prognose nog niet geaccepteerd had, maar ze voelde zich verloren als het op alternatieven aankwam.

Ik legde de drie niveaus van Transformational Breathing uit en liet haar weten dat we waarschijnlijk het grootste deel van de tijd zouden besteden aan het openen van niveau één, het openen van haar fysieke ademhaling. Ze leek bereid om alles te proberen. Ik denk dat wanneer ik haar gevraagd had om op haar hoofd te gaan staan en te fluiten, dat ze dit geprobeerd zou hebben.

Toen ze begon met ademen, was ik verbaasd hoe afgesloten haar ademhaling was. Er was geen zichtbare expansie van haar borst tijdens het ademen. Toen ik haar vroeg om eens diep in te ademen, ging de lucht naar binnen, maar ik zag bijna geen beweging in haar ademhalingssysteem. Dit type adempatroon wordt normaliter geassocieerd met gevoelens van niets waard zijn en niet in staat zijn het goede te accepteren. Ik instrueerde haar door te gaan met ademen en – in haar hoofd – tegen zichzelf te zeggen: “Ik accepteer al het goede voor mijzelf, ik ben het goede waard.” Zodra ik haar die affirmatie had gegeven begon ze te huilen. Ik wist dat ik een gevoelige snaar geraakt had.

Na het huilen was er zichtbare expansie bij het ademen. Ze stond zichzelf toe om het goede, haar adem en haar levenskracht te aanvaarden. Terwijl de sessie vorderde, nam het volume van haar ademhaling toe. Ik kon mijn eigen ogen niet geloven – dat iemand met een praktisch niet bestaande ademhaling binnen een uur naar een gezonde open ademhaling kon gaan. Ik wist dat haar leven heel anders zou zijn aan het einde van haar sessie.

Toen ze op het einde van de sessie rechtop ging zitten, zag ze er totaal anders uit. Haar ogen fonkelden, haar lichaam trilde en haar lach vertelde het hele verhaal. We wisten allebei dat er een wonder gebeurd was en ik voelde me fortuinlijk om dit mee te mogen maken.

Betty verklaarde opgewonden: "Ik kan me niet meer herinneren mezelf zo fantastisch gevoeld te hebben, zo helder en licht. Het lijkt alsof ik nog nooit eerder geademd heb."

In een later gesprek met Betty vertelde ze mij dat ze een ongewenst kind was. Haar moeder had zelfs overwogen om de zwangerschap af te breken. Ze kwam ter wereld met een gevoel niet gewenst te zijn en het niet waard te zijn om te leven – zelfs niet goed genoeg om te ademen. Een leven lang onbewust geloven dat je het leven en zelfs de adem niet waard bent, had geleid tot een serieuze blokkade van haar ademhalingssysteem, met nadelige gevolgen voor haar gezondheid. Na een maand gewerkt te hebben met de oefeningen die ik Betty had meegegeven, belde ze op om te melden dat het fantastisch goed met haar ging en ze geen behoefte meer had aan verdere ademsessies. Geen van haar medische adviseurs kon haar wonderbaarlijke herstel geloven.

Niet iedereen reageert zo dramatisch als Betty. Er zijn veel factoren die bepalen hoe snel iemand door dit proces heen gaat. Voor een deel is het afhankelijk van iemands toewijding om het toe te passen, de bereidheid om te helen en de wil om bewust voor het leven te kiezen.

### **Totaal herstel van astma**

Shelley Salvatore was zestien jaar lang een fitnessinstructrice en voor die tijd danseres. "Als tiener kreeg ik de diagnose astma te horen. Ik heb een sterke wil en kon zonder medicijnen verder leven, tot aan mijn vijfendertigste. Mijn moeder was een aantal jaren eerder gestorven en ik was een alleenstaande moeder met twee zoons van vijftien en zestien jaar oud die helemaal wild werden! Ik gaf vijftien tot twintig fitness lessen per week en kreeg de diagnose 'astma veroorzaakt door inspanning' te horen. De stress had uiteindelijk mijn lichaam ingehaald. Ik kreeg drie soorten medicijnen, die me maagklachten gaven en me heel hyper maakten. De inhalatoren had ik altijd bij me, maar ik wist dat ze niet de oplossing waren. Kort daarna (Godzijdank!) deed ik mee aan een Transformational Breathing-workshop. Na twintig minuten diep en verbonden geademd te hebben, wist ik dat dit het antwoord op mijn gebeden was. Ik deed de opleiding en werd ademcoach. Mijn oudste zoon is ook ademcoach, dankzij de beurs voor tieners die Judith aanbiedt. Mijn jongste zoon ademt nu ook. Mijn ademhaling is voller dan ooit, mijn spirituele leven heeft zich ver-

diept en ik ben werkelijk dankbaar voor dit cadeau – zoiets eenvoudig als bewust ademen.”

### **Tiener laat inhalatoren achter zich**

De negentien jaar oude Eligio Salvatore vertelt: “Mijn ervaring met Transformational Breathing was als zonnenschijn op een bewolkte dag. Toen ik tien jaar oud was, werd bij mij de diagnose astma vastgesteld na een serieuze infectie aan de bronchiën. Twee verschillende typen inhalatoren werden voorgeschreven, een was op basis van steroïden, de andere was Ventolin. Er werd gezegd dat ik ze voor de rest van mijn leven meermaals dagelijks moest gebruiken.

Ik ben van nature rebels en op die jonge leeftijd besloot ik dat ik zelf mijn ademhaling onder controle kon houden, zonder het gebruik van medicijnen. Echter, sporadisch had ik wel astma-aanvallen. In de herfst van 1996 vergezelde ik mijn broer en moeder naar een 'adem retreat'. Daar maakte ik opnieuw kennis met lichaam, geest, spirit en als belangrijkste: mijn adem. Op de juiste manier ademen heeft mijn lichaam en bewustzijn geopend. Elke dag oefenen vergde een kleine inspanning, zoals de meeste dingen. Ik streef ernaar om me op permanente basis bewust te zijn van mijn ademhaling. Ik heb geleerd in het NU te ademen. Ik heb niet langer een inhalator, ik BEN de inhalator. Ik woon in Colorado (de mile-high staat) en wandel dagelijks met gemak op grote hoogtes. Adem is leven, dus leef ademend! Ik ben dankbaar.”

Op het gebied van gezonde luchtwegen heeft Transformational Breathing veel te bieden. Gangbare medische behandelingen lijken symptoomgericht en behoorlijk giftig te zijn. Medicijnen houden de symptomen onder controle maar bieden weinig in de richting van permanente verandering of genezing. Transformational Breathing biedt een heel nieuwe aanpak waarbij men zelf verantwoordelijk is voor de behandeling van luchtwegaandoeningen.

Jouw adempatronen bekijken en wijzigen, geeft je de mogelijkheid om proactief te zijn en deel te nemen aan het genezingsproces. Het biedt je de mogelijkheid om de onderliggende oorzaken te helen op fysiek en emotioneel vlak, door onderdrukte overtuigingen zichtbaar te maken en ze te integreren. Dit leidt tot ware genezing.