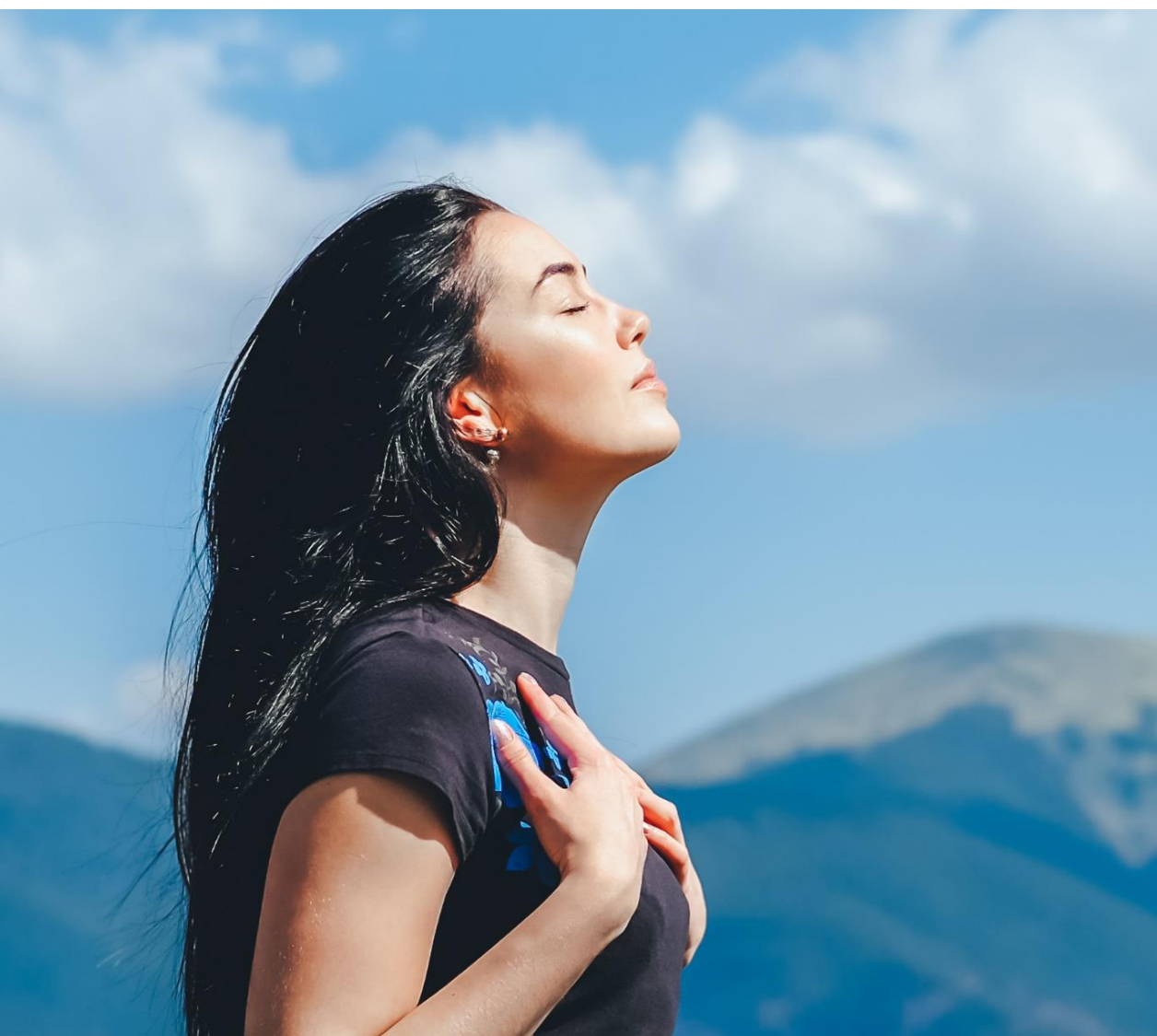


Breathfulness



Heling en harmonie door de adem



Lees met je hart en stel je open voor de universele energie die door ons heen stroomde toen we dit boek mochten schrijven.

Het gaat om de boodschap, maar als je schrijffoutjes ontdekt, mail ze dan naar ons.

Alvast onze dank hiervoor.

Februari 2020

Uitgeverij: Maatschap InsideOut

Print: Ridderprint | www.ridderprint.nl

© Breathfulness Center te Steenberg


Jacquelien en Marco de Jager


Overall waar in dit boek 'hij' staat bedoelen we ook 'zij'. Er is geen onderscheid of geen voorkeur. We gebruiken alleen de 'hij'-vorm in plaats van 'hij/zij' om het lezen makkelijker te maken.

Alle rechten voorbehouden.

We vragen je niets uit dit boek te kopiëren of in welke vorm dan ook te gebruiken zonder dit vooraf met ons te overleggen. Als je anderen op dit boek wilt attenderen geef ze de link naar onze webwinkel waar ze het boek kunnen bestellen.

ISBN 978-90-811943-7-2

 breathfulness.center

 breathfulness.nl

 info@breathfulness.nl

Ik was op zoek naar adem
en kreeg meer lucht.

Ervaring van een deelnemer

Inhoudsopgave

Inleiding	5
1 Harmoniserend ademen	9
1.1 De wijsheid van je adem	12
1.2 Balans tussen hoofd, hart en ziel	17
1.3 De betekenis van je ademhaling	24
1.4 Iedereen ademt, iedereen leeft	31
2 Harmoniserend ademen en <u>l</u> ichaamsbewustzijn	35
2.1 Lichaamswijsheid	37
2.2 Ziekte als medicijn tot bewustwording	38
2.3 Stress – bijnieren – cortisol	46
2.4 De stresscyclus en de rol van de bijnieren	49
2.5 Stress, cortisol en ziekte	58
2.6 Invloed van stress op je ademhaling	69
2.7 Zelfhelend vermogen	73
3 Harmoniserend ademen en <u>e</u> motionele balans	77
3.1 Emoties en gevoelens	78
3.2 Emotionele balans	87
4 Harmoniserend ademen en <u>m</u> entale helderheid	93
4.1 Focus	95
5 Harmoniserend ademen en <u>s</u> piritueel bewustzijn	103
5.1 Energieveld	105
5.2 Hersengolven	109
5.3 Harmoniserend ademen en een diepe staat <u>v</u> an bewustzijn	114
Slotwoord	119
Bijlage: (wetenschappelijk) onderzoek)	128

Inleiding

De herinnering is nog steeds voelbaar. Tijdens een dag van de opleiding in het moment van relaxatie was de energie in de ruimte heel sereen. Het hogere bewustzijn, de diepe meditatieve bewustzijnsstaat, was in de hele ruimte voelbaar en toen opeens was het er... Het was meer dan alleen de naam Breathfulness, meer dan alleen de adem. Het was een intens gevoel van geïnspireerd en geleid worden. Een innerlijk weten van het nieuwe dat zich ging ontvouwen op ons pad.

Een verdieping in de adem. Na al jarenlang op pad te zijn om de adem te ontdekken en in zijn vele facetten in ons leven te integreren, diende de volgende verdieping zich aan:

de weg van Breathfulness en het harmoniserend ademen.

Met het vormgeven van Breathfulness brak voor ons een nieuwe intense en boeiende tijd aan. Een periode waarin we veel geleerd en ontdekt hebben over het leven en het leven tot op celniveau beleven. Leerzame en levensverrijkende ervaringen. Inmiddels is Breathfulness en het harmoniserend ademen niet meer uit ons leven weg te denken. Het loopt als een rode draad door alles wat we doen.

Het heeft ons nog dichter bij onszelf gebracht en meegenomen naar een ander bewustzijn: een wereld van volheid, onvoorwaardelijkheid en puurheid. We hebben dit zeker niet direct kunnen realiseren, want het leven volgt geen lineair pad. De weg naar onvoorwaardelijke liefde gaat met vallen en opstaan. Met lichte en donkere momenten, maar op dat moment hebben we een duidelijk *JA* gegeven aan de inspiratie die we voelden en zijn deze weg ingeslagen.

Op vele gebieden in ons leven heeft Breathfulness ons geïnspireerd. We ervaren nog dagelijks met verwondering wat het ons brengt. De ene dag meer dan de andere dag en het is zeker niet altijd makkelijk. Soms erg confronterend om zo helder in je eigen spiegel te kijken, maar zo openend.

Diep van binnen gaf de inspiratie het gevoel van GA, dit is de weg die je te gaan hebben; leef het en deel het met eenieder die dit ook wil ontdekken en ervaren.

Woorden over Breathfulness

Woorden die mensen geven nadat ze Breathfulness ervaren hebben:

krachtig – allesomvattend – creëert balans en evenwicht – diepgaand – bezielend – wegwijzer – handvatten voor welzijn – dynamisch en toegankelijk – optimalisering van de adem – voeding voor het leven – zelfverantwoordelijkheid – harmoniserend – beweging – meest diepgaande ontspanning – handboek – praktisch – juiste keuzes vanuit intuïtie – van doen naar integreren – balans tussen man en vrouw door balans in de man en de vrouw – onvergetelijke ervaring.

Inspiratie

Iedere keer als we bezig zijn met Breathfulness ervaren we een gevoel van blijheid en lichtheid. Het delen met anderen, werkzaam zijn in deze energie doet iedere keer weer iets met ons. Of dat nu het geven van een individueel consult is, het begeleiden van een ademsessie met de harmoniserende ademhaling, een workshop, meerdaagse of de Retreat. Met alles wat we doen binnen Breathfulness ontstaat er steeds meer liefde, kracht en ruimte om open te zijn en vanuit ons hart te leven. Ondanks de uitdagingen zijn we nog steeds heel blij dat Breathfulness op ons pad gekomen is en we JA gezegd hebben tegen dit avontuur.

In dit boek nemen we je mee naar de krachtige en diepgaande effecten van het harmoniserend ademen. We bekijken het eerst vanuit fysiek oogpunt, waarna we het emotionele, mentale en tenslotte het spirituele aspect belichten. We nemen je mee hoe de adem een krachtige invloed heeft op je gehele menszijn.

We wensen je veel (adem)inspiratie met het lezen van dit boek en hopen dat je het minimaal één keer gaat ervaren. En weten uit ervaring dat het dan niet alleen bij die ene keer zal blijven, want de kans is groot dat je, net als wij, ‘verliefd’ wordt op de adem 😊.

Een liefdevolle en ademverruimende groet,



Jacquelin en Marco

De vraag is niet of je ademt. Het leven begint met je eerste ademdeug en eindigt met het uitblazen van je laatste adem.

De vraag is *Hoe adem jij?*

1 Harmoniserend ademen

De stelling **Ademen is leven – leven is ademen** kan niet genoeg benadrukt worden. Deze eenvoudige zin heeft zoveel kracht, waarheid en potentieel in zich. De tijd is nu aangebroken dat iedereen zich dit weer mag herinneren. Het is al heel lang bekend en in oude wijsheden beschreven dat de manier hoe je ademt heel belangrijk is. Door het opnieuw toepassen van deze oude wijsheden, niet alleen betrekking hebbend op de ademhaling, maar ook op het leven, werd voor ons het belang en de betekenis van de ademhaling steeds duidelijker en zelfs onmisbaar. Dit is voor ons de inspiratie en drijfveer geweest voor het verdiepen van de bewustwording over de adem en het ontwikkelen en toepassen van de harmoniserende ademhaling.

Breathfulness harmoniserend ademen gaat verder waar stap zes van het Breathfulnessprogramma eindigt. Het harmoniserend ademen benut alle aanwezige kennis en ervaringen die je tijdens het doorlopen van het (online) Breathfulnessprogramma hebt kunnen ervaren.

We gebruiken het Breathfulness harmoniserend ademen als diagnose; je ademhaling laat zien hoe je het leven beleeft: hoe je omgaat met stress, openstaat om vreugde toe te laten en in verbinding bent met je liefdevolle kern. En als middel tot integratie. Met het harmoniserend ademen word je begeleid en gecoacht in jouw harmonisatieprocessen (zie boek *Een brug tussen lichaam en ziel*¹).

Je leert vanuit liefde en zachtheid naar jezelf kijken en te aanvaarden en omarmen wat zich aandient. Zonder hier hard voor te werken of er doorheen te *moeten*, maar door liefdevol aanwezig te zijn in je lichaam en mee te gaan en te vertrouwen op de ademstroom. Waardoor vastgezette, onderdrukte energie in beweging komt, weer vrij gaat stromen en de harmonie in je lichaam zich herstelt.

Binnen Breathfulness harmoniserend ademen maken we gebruik van:

- een gebalanceerde ademhalingscadans en een rustig ademritme dat voldoende tijd en ruimte biedt om volledig in te ademen en volledig ontspannen uit te ademen.
- praktische bewustwording en inzichten voor het herkennen en doorbreken van beperkende adempatronen.
- lichaamswerk door communicatie met de taal van je lichaam. Door middel van intuïtieve, empathische afstemming luisteren we naar de wijsheid van jouw lichaam. En handelen hiernaar door het gebruik van specifieke acupressuur.
- verdieping van de bewustwording over je ademhaling (en je leven) door de analyse en betekenis van je ademhaling te plaatsen en te zien binnen het grotere perspectief: de reis van je ziel.



De belangrijkste reden om in dit boek ruim aandacht te besteden aan de pijler ademhaling komt omdat de mens ver afgedwaald is van wat en wie hij in essentie is. Veel mensen maken zich klein, leven te veel vanuit hun hoofd en zijn zich onvoldoende bewust dat een beperkte ademhaling ook inhoudt dat er tekort aan levensenergie binnenkomt. En beperkte ademhaling een beperkend leefpatronen in standhoudt.

Ademen is leven, leven is ademen!

In het boek *Een weg naar een verruimd leven*² schrijven we uitgebreid over de vele basisaspecten van de ademhaling: volledige inademing, ontspannen uitademing, verbonden ademhaling. Deze elementen brengen je terug naar de basis, naar de eenvoud, om te gaan ervaren dat de mens zelf het leven (te) complex gemaakt heeft. In de natuur is er sprake van een harmonische beweging en een samenspel tussen yin en yang, tussen in- en ontspanning. Alles in de natuur is volledig met elkaar verbonden en vormt samen een geheel. Ook de mens is hier een onderdeel van, maar veel mensen hebben hun leven te complex gemaakt door te veel te leven vanuit hun hoofd (mind) en afstand te nemen van hun gevoel en fysieke lichaam. Ze hebben te veel afstand gedaan van een natuurlijke manier van leven. Afstand van een leefwijze die krachtig is door zijn eenvoud. Ze leven in het algemeen te veel in hang naar het verleden en/of hunkering naar de toekomst, in plaats van te ervaren wat er nu is.

Jezelf bevrijden van de beperking gaat over het loslaten van de illusie die door jezelf gecreëerd is; de illusie hoe het leven zou moeten zijn. Door je hiervan bewust te worden en te begrijpen hoe dit zich vertaald heeft in de wijze hoe je ademt, ga je inzien dat je leven van nature niet zo complex is. Dit klinkt simpel. Voor velen té simpel en dan is deze omslag een grote stap, omdat de complexiteit van het gecreëerde leven er inmiddels toe geleid heeft dat alles wat simpel en eenvoudig is niet waar kan zijn. Door deze gedachte los te laten en terug te gaan naar een leefwijze die aansluit bij je ware, oorspronkelijke natuur zal het contact tussen je lichaam, geest en ziel sneller herstellen.

We vertalen bovenstaande theorie naar de wijsheid van de adem: wat de ademhaling je te vertellen heeft, op welke wijze de ademhaling laat zien hoe je omgaat met situaties in je leven, hoe jij je leven leeft en hoe je in verbinding staat met alles om je heen.

1.1 De wijsheid van je adem

Eerst beschrijven we een viertal algemene aspecten van de ademhaling en laten het daarna in een grafische weergave zien.

1) Een volledige inademing

Een volledige inademing heeft een directe relatie met het toelaten en ontvangen van levensenergie en levenskracht. Met de inademing neem je naast zuurstof ook levensenergie op (dit wordt ook in de reguliere geneeskunde stap voor stap steeds meer erkend). Beide hebben een hoge trillingsfrequentie. Het woord levensenergie zegt het al: energie om je leven te leven, *Ja* zeggen tegen je leven hier op aarde. De kracht hebben om ervaringen op te doen en deze volledig te beleven. Een volledige inademing voedt je eigen bewustzijn, met als gevolg dat de kijk op je leven zich verruimt. Je ziet meer mogelijkheden, kansen en oplossingen en je creatieve, scheppende, vermogens worden versterkt. Met andere woorden, **je voedt je eigen potentieel.**

Door een volledige inademing wordt je gevoelsleven intenser en ervaar je verbinding met je hogere bewustzijn. Je voelt je completer en ervaart meer eenheid met alles om je heen.

Door volledig in te ademen geef je jezelf toestemming om aanwezig te zijn en ben je niet meer afhankelijk van de bevestiging of toestemming van anderen om hier te mogen zijn. Door volledig in te ademen kies je er zelf bewust voor dat je leven de moeite waard is om te leven en je aanwezigheid hier op aarde, je potentieel, even waardevol is als het potentieel van elk ander wezen hier op aarde. Je neemt je eigen ruimte in en laat de volheid in je leven toe. Je ontvangt en omarmt alles wat er is. **Elke volledige inademing is een keuze om je leven hier ten volle te leven.**

De weg van de adem is een weg die je hele wezen raakt: van fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal tot aan spiritueel. Je kunt er niet in sturen om alleen bepaalde delen te voeden. Je kunt alleen maar sturen in het wel of niet volledig inademen.

De ademhaling wordt automatisch aangestuurd door het autonome zenuwstelsel, zodat je kunt slapen en toch blijft ademen. Gelukkig 😊. Het is aangetoond dat mensen niet in staat zijn zichzelf te verstikken door alleen hun adem in te houden. Op het moment dat er in de hersenen een overschot aan CO₂ (kooldioxide) komt zal er automatisch een signaal afgegeven worden aan het ademhalingscentrum om weer in te ademen. Naast het autonome zenuwstelsel wordt de ademhaling ook aangestuurd door het willekeurig zenuwstelsel, het deel waar je wel invloed op uit kunt oefenen.

Na elke inademing wordt zuurstof – levensenergie – uit de ingeademde lucht gefilterd en komt via de longblaasjes in het bloed terecht, waarna het getransporteerd worden naar de cellen, waardoor deze hun functie – levensprocessen – uitvoeren. De uitademing zorgt ervoor dat de vrijgekomen afvalstoffen het lichaam weer verlaten.

Echter, de huidige leefwijze met overdaad aan stress, drukte, angstige gedachten, snelle voeding etc. creëert vaak een gespannen uitademing. Hierdoor worden de afvalstoffen onvoldoende afgevoerd en raakt het lichaam te veel belast met afvalstoffen. Bij te veel spanning en controle zal eerst de uitademing gecorrigeerd moeten worden om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen, waarna de zuurstof weer overal de cellen kan bereiken.

2) Een volledige en ontspannen uitademing

Er is een directe relatie tussen een volledige, ontspannen uitademing en met vertrouwen loslaten en in overgave zijn met alles wat er is. De uitademing zorgt ervoor dat je alles wat verwerkt, verteerd en niet meer nodig is, laat gaan. Vanuit spiritueel oogpunt geef je door het uit te ademen deze energie terug aan de Bron, waar het opgenomen, getransformeerd en weer gebruikt kan worden.

Door volledig en ontspannen uit te ademen stel je vertrouwen in de cyclus van het leven. Zo laat je los, geef je vrij en laat je gaan wat voor jou niet meer dienend is en sta je open voor wat zich in het nu laat zien, zonder er steeds etiketjes of ladingen van vroeger op te plakken.

Volledig en ontspannen uitademen helpt je letterlijk om te ontladen. Als je vertrouwen hebt in het leven hoef je de uitademing niet vast te houden. Er ontstaat ruimte en kracht om op een andere wijze naar opgedane ervaringen in je leven te kijken. Niet meer vastzittend in boosheid, verdriet of angst, maar vanuit aanvaarden, acceptatie het een juiste plaats geven. En ondersteunt het proces van vergeving (zie boek *Een liefdevolle afronding*) als de beladen, emotionele ervaring, trauma met dit proces verder verwerkt moet worden.

Als je, door gevoelens van onveiligheid, angst voor tekort en gebrek aan vertrouwen in het leven, moeite hebt met overgave, met ontladen en loslaten, is dit vaak zichtbaar in een uitademing die verkrampt en gespannen is. Dit heeft invloed op de hoeveelheid afvalstoffen die je uitademt. Door niet volledig uit te ademen blijft er te veel achter in de weefselvloeistof rondom de cellen. Dit zorgt voor ophoping en creëert vervuiling, wat de opname van zuurstof en andere voedingsstoffen in de cellen belemmert. Het proces van loslaten, beter gezegd proces van opschoning, maakt de uitademing tot een belangrijk aandachtsgebied. Wanneer bij een vervuild lichaam de focus te veel ligt op de opname van levensenergie, zonder voldoende aandacht voor opschoning en ontgiftiging, zal het effect veel minder zijn. Het lichaam kan de energie niet verwerken en loslaten. De energie kan niet bij cel (de kern) komen, waardoor de hieraan gekoppelde oude gedrags- en denkpatronen zich blijven herhalen.

3) De ademcadans

De ademcadans vertegenwoordigt de steeds terugkerende cyclus van het leven: ontvangen en geven, opnemen en laten gaan. De flow van je leven laat zich zien in je ademcadans. Als de ademcadans een vloeiende en stromende beweging wordt, ervaar je kracht om mee te gaan met de stroom. Heb je veerkracht om mee te bewegen met wat zich aandient in je leven. Als het vertrouwen en de overgave groeit, komen energieën samen en ontstaat er synchroniciteit (co-creatie genoemd). Is er steeds minder ruimte voor twijfel en *ja, maar...*

Een voortdurende, vloeiende verbinding tussen de in- en uitademing, brengt een vloeiende verbinding tussen je aardse zelf en je hogere zelf. Tussen lichaam, geest en ziel. Je bewustzijn verruimt en levensenergie uit de Bron stroomt vloeiend in en door je fysieke lichaam.

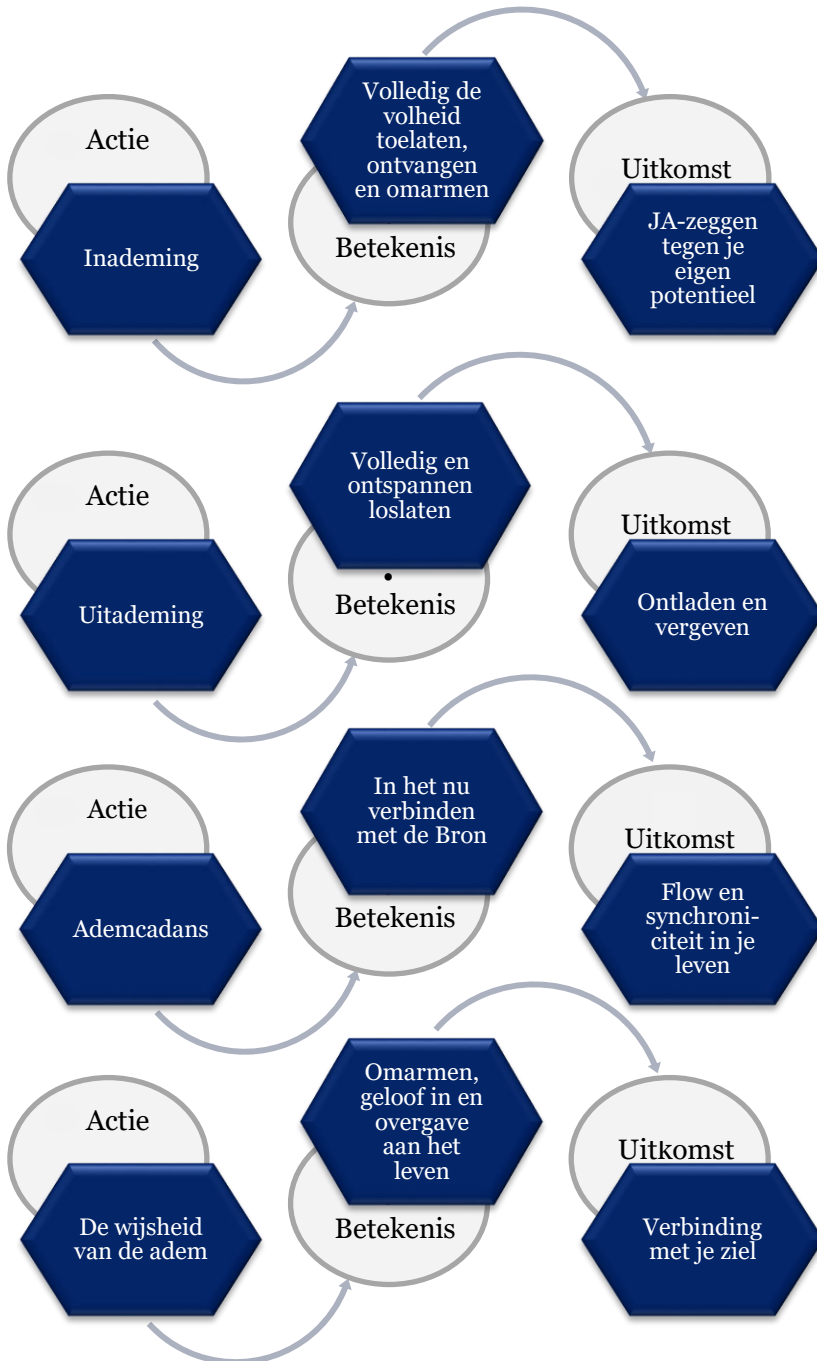
4) De wijsheid van je adem

De wijsheid van je adem vertegenwoordigt het geloof in levenskracht: je eigen scheppend en creërend potentieel en de reden van je bestaan. Als je gelooft in de wijsheid van de ademstroom en eraan over geeft geloof je in de levensprocessen en het hogere plan, ook als je dit vanuit je beperkte aardse visie nog niet overziet. Elke verandering, alles wat in beweging komt, al wordt het eerst chaos, dient je diepere doelen. Zo durf je steeds meer en makkelijker mee te gaan in de harmonisatieprocessen die zich aandienen (zie boek *Een brug tussen lichaam en ziel*). Je leert angst voor chaos los te laten en versterkt je vertrouwen op de wijsheid van de Bron, de allesomvattende stroom van levensenergie: de stroom van levenskracht en levensvreugde.

Grafische weergave

De eerste kolom in de grafische weergave op de volgende pagina geeft een basiselement van de ademhaling weer. De tweede kolom geeft aan met welke aspecten van je leven deze verbonden zijn. Om uiteindelijk de genoemde elementen in de derde kolom in je leven te ervaren als je het basiselement optimaal toepast. Door de actie uit de eerste kolom ontdoe je jezelf van alles wat nog als een waas over je kern ligt. De uitkomsten in de derde kolom dragen bij aan harmonie en een leven in volheid. Als je je aandacht en focus richt op het basiselement ervaar je dat de uitkomst steeds meer in je gehele wezen geïntegreerd wordt en je het (onbewust) toepast in je leven.

Het geheel ontvouwt zich als het ware als een DNA-streng waarin je levensweg en je potentieel opgeslagen liggen. Deze streng heeft niet alleen betrekking op de adem, maar is ook toe te passen op andere levensthema's die je steeds vanuit drie dimensies – actie, betekenis en uitkomst – kunt beschrijven.



Groeien betekent met ervaringen uit de derde kolom, een verruimd bewustzijn, opnieuw te kijken of er nog elementen uit de tweede kolom aanwezig zijn die zich op een diepere laag verder mogen ontfouwen.