

*‘Je gaat uit de reactie
en hebt een keuze om
het anders te doen.
Zo simpel kan het zijn’*



*Deel 1
de kracht van de adem*

‘Met de adem ben je nooit klaar’

Allround ademcoach
Gjalt Vlam

Het is een boom van een vent, die Gjalt. Met zijn atletische lijf, lang golvend haar – meestal in een staart of knot – is hij een hele verschijning. Hij is super sportief: liep een triatlon met neusademhaling. Retehandig: hij bouwt van alles. Geestig en een beetje gek: hij experimenteert met pranisch leven. Ik ken Gjalt al wat langer. In 2011 volgden we beiden het Transformational Breath® seminar bij Wilna Eenkhoorn. Wat kan hij ons leren?

Tekst **Ellen Dekkers** | Fotografie **Jeroen van Heijningen**

Wat vind jij de beste ademtechniek?

‘Wil je een kort antwoord? Geen en allemaal.’ Typisch Gjalt. Hij lacht en gaat verder: ‘Er zijn lang niet zoveel technieken als het lijkt. Vaak gaat het om bestaande technieken in een ander jasje. Het kan zijn dat je je aangetrokken voelt tot een bepaalde stroming en niet tot een andere, terwijl het soms eenzelfde

techniek is. De vraag is: Wat is je doel? Wat is er aan de hand? Daar zoek ik de juiste techniek bij. Je kan technieken in twee groepen verdelen: tactische en procesgerichte ademtechnieken. De tactische hebben een duidelijke functie met een direct effect. Uyaji zou je eronder kunnen scharen. Zodra je begint, vertraagt de hartslag, wordt er warmte ontwikkeld en is er meer stabiliteit in de

core. Zo zijn er diverse technieken met ieder een eigen effect: verwarmen, verkoelen, kalmeren, activeren, etc. Bij procesgerichte technieken draait het om het op gang brengen van een proces, dat lichamenlijk, emotioneel of spiritueel kan zijn. Het resultaat wordt daarbij soms pas op langere termijn duidelijk. Voorbeelden hiervan zijn allerlei vormen van bewust verbonden ademen als Rebirthing en ▶

Transformational Breath®. Hierbij draait het om inzicht en integratie van trauma en het veranderen van de patronen die daaruit voortkomen.

'Voor mij is het uiteindelijke doel van het werken met de adem, het verkrijgen van meesterschap over de ademhaling en daarmee over (levens)energie. Dat is ook de werkelijke betekenis van het woord 'pranayama'. Meesterschap over je ademhaling hebben, gaat over het comfortabel zijn met veel en groot ademen en ook met retentie (niet ademen). Heel snel en heel langzaam. Buik en borst. Naast het inzetten van een techniek, is er ook het observeren van een volledig ontspannen ademhaling zonder enige interventie. Dit is misschien wel het moeilijkste van allemaal.'

Dat herken ik. Zodra ik mijn adem observeer stuur ik hem. Waarom is dit zo moeilijk?

'Waar het over gaat is dat je alles durft toe te laten en de controle loslaat. Dus volledig ontspannen zijn met dat wat er is. Dan kun je de adem gewoon z'n gang laten gaan en hoef je er alleen maar bij aanwezig te zijn. In het dagelijks leven is dat ook zo. We willen van alles fixen, veranderen of drukken het weg. Voor mij betekende dat ook worden wie ik het minst graag wilde zijn, om te erkennen dat al die eigenschappen ook in mij aanwezig zijn. De egoïst in mij, de leugenaar, de seksist. De ontdekking van mijn gewelddadige kant was helemaal een enorme schok, maar ook heel bevrijdend. Het werken met mijn eigen adem heeft ervoor gezorgd dat ik al deze kanten van mezelf meer kan toestaan. Ik kan mijn neigingen voelen en hoef ze niet meer te controleren. Dan Brulé heeft me hier veel over geleerd. Hij zegt: "Je mag best een klootzak zijn, zolang je zelf ook maar weet dat je een klootzak bent." Zijn mantra *whatever* helpt me ook. Dat het oké is. Dat ik me er niet druk om hoef te maken. Dat ik gewoon met heel veel

'Als je je middenrif bij de uitademing gewoon ontspant is je uitademing vanzelf kort en zacht'

WIE IS GJALT VLAM?

Sinds Gjalt Vlam in contact is gekomen met de adem is er voor hem veel op zijn plek gevallen. En nog steeds, want 'met de adem ben je nooit klaar', zegt hij en hij blijft op onderzoek. Ooit begon hij als theatertechnicus, werd yogadocent en heeft zich verder opgeleid in pranayama, Breathmastery (Dan Brulé), Svastha Yoga Therapy, Transformational Breath®, Butekyo, Oxygen Advantage®. Intussen werkt hij als zelfstandig als trainer en geeft individuele coaching en groepsessies.

liefde lekker in mijn eigen sop mag gaar koken!'

Zie je een rode draad in het adempatroon van yogadocenten?

Met een onschuldige lachje: 'Ja, controle. Die lange gecontroleerde uitademhaling niet kunnen loslaten. Bij de beoefening van asana's is het vaak goed lang uit te ademen, dat brengt je systeem tot rust en is ook een signaal van ontspanning. Bij een verbonden ademsessie wil je de uitademhaling juist heel ontspannen laten zijn. Je wilt het ademen laten gebeuren, zonder dat jij er "tussenin" komt te staan. Als je je middenrif bij de uitademing gewoon ontspant, is je uitademing vanzelf kort en zacht. Yogabeoefenaars hebben daar vaak enorme moeite mee. Ik ben zelf ook yogadocent en het heeft me enorm veel gebracht om te leren mijn adem volledig te kunnen ontspannen. Dat gaf direct ook meer ontspanning en flexibiliteit in de rest van mijn lichaam. Maar ik herken het bij mezelf hoor, die controle in het begin. Ik ben nu veel minder gecontroleerd en mijn adem is ook minder gecontroleerd.'

Welk ademhalingspatroon kom je het meest tegen?

'Veel mensen ademen door hun mond. En dat terwijl ademen door je neus een stuk gezonder is. Het filtert, het bevochtigt en verwarmt de lucht voordat het naar de longen gaat. Meestal weet je dat helemaal niet van jezelf en denk je dat je altijd door je neus ademt. Plak je mond maar een uurtje af. Dan merk je vanzelf hoe snel je je mond wilt openen om erdoor te ademen! En we overademen. Dat wil zeggen dat we te veel, te snel en met een te groot volume ademen. Dit ontregelt je hoeveel CO₂ (koolzuurgas) in je bloed. Ademen draait niet alleen om zuurstof. Koolzuurgas is minstens zo belangrijk. Ik slaap vaak met een tape-je over mijn mond om te zorgen dat ik door mijn neus adem om dat



'Je mag best een klootzak zijn zolang je zelf ook maar weet dat je een klootzak bent.'

patroon te veranderen. Dan word ik veel helderder en scherper wakker.'

Wat maakt jou een goede ademcoach?

'Als iemand bij me komt om te ademen probeer ik met een open houding naar de persoon te luisteren en vooral de adem te observeren. De openheid dat iemands ademhaling beter weet wat er nodig is dan ik. Ik geloof niet dat elke ademtechniek voor iedereen goed is op elk moment en kijk wat deze specifieke persoon nodig heeft, nu. Leidraad daarin is voor mij altijd de adem; ik volg de adem en daar sluit ik bij aan. De adem vertelt je precies waar je zijn moet en wijst me de weg naar wat er nodig is om een optimale ademhaling te creëren.'

Wanneer werd jij wakker door de adem?

'Dat weet ik nog heel goed', zegt hij luid lachend, 'want daarna lag meteen mijn

OEFENING 2: TACTISCHE ADEMTECHNIEK

Driehoeks ademhaling voor rust en ontspanning.

Adem rustig in en uit door de neus. Na de uitademing is er een pauze (vandaar de driehoek). Kijk of je de uitademing wat langer kunt maken. De rust is een ontspannen pauze dus zodra je de behoefte voelt om in te ademen, doe je dat.

hele leven overhoop. Het was in 2011 bij Tom Huijstee tijdens het Yogafestival op Terschelling. Hij gaf een verbonden ademsessie. Ik had geen idee wat ik aan het doen was maar het was één grote eenheidservaring. Ik was net begonnen met de yogaopleiding en dacht, als ik nu gedisciplineerd heel mijn leven yoga doe dan kom ik misschien terecht bij wat ik nu voel. Ik voelde een enorme verbinding. Tja, toen wist ik het wel. Hier wil ik mee werken.'

Op je website staat dat één ademhaling genoeg is om alles te veranderen. Gaat dat over deze eerste ervaring?

'Nee hoor. Het hoeft niet meteen zo'n grote transformatie te zijn. Het kan ook klein. Met slechts één ademhaling. Als je in een lastige situatie wat dieper ademt of zucht kan alles weer veranderen. Dan ontstaat er ruimte, waarin je niet direct reageert of in een patroon schiet. Je merkt; oh het is niet zo erg, het valt wel mee. Je gaat uit de reactie en hebt een keuze om het anders te doen. Zo simpel kan het zijn.' 🙏



Meer info [ademruimte.nl](#)
facebook [Gjalt Vlam](#)
Instagram [Gjalt_Vlam_Ademruimte](#)