

Beeld: Sander Viddeler

Tover stress weg met ademwerk

Adem 3 seconden in, adem 3 seconden uit, houd de adem even vast. Herhaal. Wie dat enkele minuten volhoudt, ervaart hoe stress als sneeuw voor de zon verdwijnt. Steeds meer mensen ontdekken het weldadige effect van ademwerk.

Willem Koert

In 2026 is ademwerk mainstream geworden. Als je 'ademwerk' of *breathwork* intikt in een zoekmachine, verschijnen duizenden websites. Ademtherapeuten bieden cursussen aan en zelfhulpboeken vertellen geïnteresseerde lezers hoe ze op eigen kracht hun ademhaling kunnen verbeteren. Ademwerk heeft zich ontwikkeld tot een heuse bedrijfstak. Alleen al in Nederland zijn er minstens tweehonderdvijftig ademcoaches actief, schrijft het Algemeen Dagblad in 2025.

De doorbraak van ademwerk heeft volgens de Engelse yogawebsite Yogaal alles te maken met de schrikbarende toename van geestelijke problemen na de coronacrisis. "De crisis in de geestelijke gezondheid na de coronapandemie heeft gezorgd voor een grote vraag naar toegankelijke interventies", bericht de website op 13 september 2026. "De wachtlijsten voor therapie zijn lang, medicatie heeft bijwerkingen en behandelaars zoeken naar wetenschappelijk onderbouwde hulpmiddelen waarmee patiënten zelf aan de slag kunnen. Ademwerk sluit naadloos aan bij deze behoefte."

Een belangrijke katalysator in de doorbraak van ademwerk was het verschijnen van het boek *Breath: The New Science of a Lost Art* van James Nestor in 2020, toen een groot deel van de wereld in lockdown was gegaan. Het boek sloeg in als een bom. Nestor was te gast bij Joe Rogan, Theo Von, Tim Ferriss en tientallen andere podcasts, verkocht drie miljoen exemplaren van zijn boek en kreeg een paginagroot artikel in de Wall Street Journal.

"De manier waarop we lucht in- en uitademen is net zo belangrijk als

wat we eten, hoeveel we bewegen en de genen die we hebben meegekregen", schreef Nestor in de Wall Street Journal. Volgens hem was de leer van de juiste ademhaling een centrale factor in tal van oeroude levensleren. De Indiase ayurveda, het Zenboeddhisme, het taoïsme en legio andere stromingen hebben met elkaar gemeen dat ze hameren op het belang van een goede ademhaling. Die manier van ademen is, zeker in een samenleving die is doortrokken van stress, niet vanzelfsprekend.

"Een volledig gezond iemand haalt in rust ongeveer tussen de acht en twaalf keer per minuut adem", vertelt Stans van der Poel, een ervaren ademtherapeut die via haar Energy-Control Academy cliënten behandelt. "Bij stress gaat die frequentie omhoog." Door die hogere frequentie neemt het lichaam meer zuurstof op en gaat

Onze ademhaling weerspiegelt de toestand van ons lichaam

de hoeveelheid koolzuur in het bloed omlaag. De oude yogaleermeesters en moderne ademcoaches leren hun leerlingen innerlijke rust te vinden en stress te reduceren door die frequentie tijdelijk te reduceren tot ongeveer zes keer per minuut.

"Het belangrijkste daarbij is het patroon van de ademhaling", zegt Van der Poel. "Het inademen duurt ongeveer drie seconden, daarna adem je ongeveer even lang uit en daarna ligt je adem even stil." In totaal duurt zo'n cyclus ongeveer tien seconden. Volledig uitademen is niet de bedoeling, onnatuurlijk diep inademen evenmin.

Een sessie van enkele minuten vertraagd ademen heeft al effect. De hartslag vermindert, de gedachten worden rustiger, de spanning in de schouders en buik vermindert. "Het lichaam stapt uit de vecht- en vluchtstand", zegt Van der Poel.

Wetenschappers weten al sinds 1846 dat er een verband is tussen de manier van ademen en het functioneren van het lichaam. In dat jaar ontdekte de Duitse fysioloog Carl Ludwig dat het hart sneller gaat slaan tijdens het inademen en juist langzamer tijdens het uitademen. Inmiddels zijn er honderden studies verschenen naar het effect van verschillende vormen van ademhaling op het lichaam — en een stuk of vijftig daarvan gaan over het effect van vertraagd ademen.

Uit dat onderzoek blijkt dat ademhaling twee kanten heeft. Aan de ene kant halen we adem zonder dat we daarbij hoeven na te denken. In dat geval weerspiegelt onze ademhaling de toestand van ons lichaam. Als we onder stress staan, halen we meer en sneller adem dan als we ontspannen zijn. Maar aan de andere kant kunnen we, als we bewust onze ademhaling vertragen, ons lichaam laten functioneren alsof er geen stress aanwezig is.

In een overzichtsartikel dat in 2018 verscheen in *Frontiers in Human Neuroscience*, uitte de Leidse psycholoog en neurowetenschapper

Roderik Gerritsen het vermoeden dat langzaam ademen en dan vooral langzaam uitademen de nervus vagus stimuleert. "De nervus vagus is een grote hersenzenuw die vrijwel door je hele lichaam loopt", vertelt de psycholoog op 15 mei in een interview met De Telegraaf. "Hij begint in je hersenstam en loopt door je nek, langs je hals, naar beneden."

De nervus vagus is een belangrijk onderdeel van het parasympathische zenuwstelsel. "Dat is het systeem dat zorgt voor rust en herstel", zegt Gerritsen. "De nervus vagus helpt bij het verlagen van je hartslag en speelt een rol bij ontspanning."

De tegenhanger van het parasympathische zenuwstelsel is het sympathische zenuwstelsel. Samen vormen die twee het autonome zenuwstelsel, dat lichaamsfuncties als spijsvertering, hartslag, bloeddruk en spierspanning aanstuurt zonder dat we ons ervan bewust zijn. Het sympathisch deel van het autonome zenuwstelsel activeert, het parasympathische deel van het zenuwstelsel brengt het lichaam tot rust. Normaliter zijn die twee in balans, maar bij langdurige stress of burn-out heeft het sympathische deel de overhand gekregen. Prikkeling van de nervus vagus — bijvoorbeeld door sessies van vertraagde ademhaling — kan het evenwicht herstellen.

Wetenschappers vermoeden zelfs dat het stressremmende effect van zulke sessies toeneemt naarmate ze vaker worden herhaald. Dat zou betekenen dat het effect van ademsessies steeds groter wordt naarmate de tijd vordert — tenminste, voor wie de moeite neemt ademsessies een vast onderdeel van de leefstijl te maken.

Niet alleen gezonde mensen die veel op hun bord hebben liggen ont-

dekken ademwerk. Ook patiënten weten de weg naar ademcoaches te vinden. Over die groep maakt Van der Poel zich zorgen. "Ik zie geregeld patiënten die in eerste instantie goed reageerden op wat ze meekregen van een ademcoach, maar al snel merkten ze dat ze er toch niet op vooruit gingen", verzucht ze. "En ik zie jammer genoeg ook patiënten die er slechter uitkwamen."

Dat komt onder meer doordat veel ademcoaches niet bij hun cliënten meten wat het effect van hun oefeningen en protocollen is. "Er is niet één optimale manier van ademen", zegt Van der Poel. "Die is voor iedereen weer anders. Als je bijvoorbeeld een griepje onder de leden hebt of overgewicht hebt, wordt je ademhaling sneller. Je zult de hoeveelheid zuurstof in het bloed en de hartslag moeten meten om te achterhalen wat de beste manier van ademen is. En dat gebeurt vaak niet."

Als Van der Poel zelf mensen begeleidt, werkt ze bovendien niet alleen aan de ademhaling. "Mijn behandeling heeft vier pijlers. Ademwerk is daar eentje van. Lichaamsbeweging is een tweede, een goede voeding is een derde. Maar nog belangrijker dan die drie is de mindset. Als die goed is en als mensen voelen dat ze hun ademhaling en hun leefstijl kunnen veranderen, dan komt de rest ook."

En als dat gebeurt, dan is bijna alles mogelijk. "Ik begeleid nu iemand die volledig was gevloerd door een burn-out", besluit Van der Poel. "Ik heb de manier waarop hij functioneert volledig zien veranderen. Hij loopt nu marathons." ■

► Meer informatie: stansvanderpoel.nl