

Het effect van controle op je adem

Wat gebeurt er in ons fysieke lichaam, als ons gevoel niet meer stroomt en we vanaf onze kindertijd leren om onze gevoelens te onderdrukken? Het is belangrijk begrip te krijgen op wat de fysieke impact is, op slecht doorademen of je adem vastzetten. Gevoelens waar een oordeel op komt en die emoties worden, gaan niet weg, maar worden vastgezet in ons fysieke lichaam. Daar wachten ze, totdat ze alsnog bestaansrecht krijgen, gevoelt worden en uitgedrukt worden.

Als de emoties worden opgeslagen, gebeurt dat over het algemeen in onze buik. Als onze buik op deze wijze steeds voller raakt, zal het minder makkelijk worden om nog diep in onze buik te kunnen ademhalen. Ademhaling is één van de belangrijkste bronnen van energie, want het levert zuurstof op voor ons lichaam. In een zuurstofrijke omgeving is het voor ziekte erg lastig om een voet aan de grond te krijgen. Goed ademen houdt ons dus gezond en geeft ons energie. Daarnaast stimuleert een goede ademhaling in je buik de organen in je buik, door ze te masseren en dit maakt de vertering makkelijker.

Als we dus minder diep kunnen doorademen, dan ontvangen we logischer wijs ook minder energie en zuurstof in ons lichaam. Zuurstof heeft naast het leveren van energie, echter nog een andere belangrijke functie, en dat is zorgdragen voor een goede verbranding en dus vertering van ons voedsel. Minder zuurstof betekent dus ook een minder goede verbranding van voedsel in ons lichaam en ons voedsel is een andere belangrijke leverancier van energie.

Zuurstof zorgt echter niet alleen voor vertering van vast voedsel, maar ook voor de vertering van het 'leven' en dus van de vastgezette emoties in onze buik. Het gevolg van minder diep ademen, is dus minder energie, maar houd ook de vertering van emoties tegen. Het gevolg hiervan is, dat die zich kunnen blijven opstapelen gedurende ons leven, als we er niets mee doen en ze blijven onderdrukken.

Het *onderdrukken* van onze emoties door ons controle mechanisme, *kost* ons energie en ook het onvoldoende verteren van voedsel *kost* energie, want het lichaam blijft zitten met de onverteerde resten, die vast gaan zitten in je darmen. Of deze worden opgeslagen worden in andere gebieden van je lichaam, wat wederom een belasting is voor ons lichaam en energie kost om ze opgeslagen te houden. Onverteerbaar is vaak ongezond, dus moet het lichaam zichzelf beschermen en dat *kost* energie.



Zo gaan we steeds ‘hoger’ ademen, krijgen daardoor nog minder zuurstof binnen, minder energie, mindere verbranding, slechtere vertering en gaan we op deze wijze een neerdalende spiraal in. Daar komt nog bij dat de vastgezette emoties, ook steeds meer tegendruk gaan geven en we dus steeds meer energie nodig hebben om de deksel op de (beer) put te houden.

Op alle fronten lekt er energie weg, om dit systeem in stand te houden, waardoor we moe worden en last krijgen van klachten in ons lichaam. Het lichaam zoekt een andere manier om de opgeslagen en onverteerde resten van voedsel en emoties kwijt te raken, geeft signalen af en vraagt onze aandacht en hulp.

We zijn als mensen echter geneigd pijn, of ongemak te onderdrukken en te negeren vaak de signalen van ons lichaam, of onderdrukken ze, met bijvoorbeeld aspirine. Onze emotionele pijn is heel goed eronder te houden met roken of door de verdoving van alcohol. Andere kiezen weer voor een andere vorm van verslaving door heel hard te werken en zichzelf geen rust te gunnen. Want tot rust komen, betekent ook met jezelf geconfronteerd worden.

Daarnaast ook geconfronteerd worden met de weggestopte pijn, vaak letterlijk, omdat het lichaam ook pijn doet. Ook de pijn weg eten of zichzelf juist uit te hongeren en leeg maken, is een manier om niet te voelen. Natuurlijk zal duidelijk worden dat het onderdrukken en te kiezen voor een vorm van verslaving, ons nog meer energie kost. De neerwaartse spiraal die is ingezet en steeds sterker wordt geactiveerd, wordt uiteindelijk tot een vicieuze cirkel, die we heel moeilijk kunnen doorbreken.

Al deze vormen van verslaving, hebben als onderliggende oorzaak, *althans in mijn optiek*, het hierboven beschreven mechanisme. Zo ontstaat op de langere termijn; allerlei ziekten en ook burn-out. We raken letterlijk opgebrand, omdat we geen zuurstof genoeg meer tot ons nemen en naar adem snakken. Want zelfs als onze emoties eindelijk de weg naar buiten hebben gevonden, zetten we onze adem stil en stopt het proces stopt en wordt tegengehouden. Zonder zuurstof kunnen we niet leven dus dat betekent dat;

