

Op adem komen

Wat ben ik de natuur toch dankbaar en de zee in het bijzonder. Ik bezoek haar bijna dagelijks, het hele jaar door. Ik vind het heerlijk met mijn voeten door haar uitlopers te wandelen of te rennen, maar ook om mijn hele lijf in onder te dompelen. Wat maakt het eigenlijk dat ik zo graag naar zee ga, vroeg ik mij onlangs af.

Sinds ik mij de afgelopen jaren verdiep in ademhalingstechnieken en ademwerk, ontdek ik dat mijn adem rustiger wordt aan zee. Ik ben geboeid geraakt door de adem. Het is zoiets doodgewoons, maar tegelijkertijd een wonder. Je begint het leven met een inademing en je eindigt het met een uitademing. In de tijd daartussen ademen we gemiddeld 20.000 keer per dag. Een continu ritme van in en uit. Ik denk aan het ritme van eb en vloed. Ook de zee ademt.

In principe ademen we onbewust. Als ik op het strand ren, wordt mijn ademhaling vanzelf sneller en als ik wandel is mijn adem een rustige golfbeweging. Bij onrust of stress versnelt de adem ook. Stress kan functioneel en gezond zijn, maar veel mensen hebben te veel stress of ervaren continue onrust. En dat is een aanslag op je gezondheid.

Guido en Ellen zijn zeeminnaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten of wil je een keer mee?

Kijk op www.wildwier.nl en www.outdoorinspiration.nl



Het mooie is dat wij onze ademhaling ook bewust kunnen beïnvloeden. Als ik onrustig ben ga ik het liefst naar zee. Daar kom ik op adem, mijn ademhaling wordt dan vanzelf rustiger. En als die rustiger wordt, ontspant mijn lijf en komt er weer rust in mijn hoofd.

Soms is de hulp van de zee niet voldoende. Dan help ik mijn lichaam door bewust mijn ademhaling rustiger te maken. Door een gevoel van dankbaarheid of liefde op te roepen of door gewoon 5 of 10 minuten langzaam en weinig door mijn neus te ademen. Dan adem ik 3 of 4 seconden in én vervolgens laat ik mijn adem in 5 of 6 seconden weer gaan. Dan ben ik even de kalme zee met eb en vloed.

Dit handigheidje heb ik altijd en overal bij me. Wil je ook op adem komen? Probeer maar eens! En als je meer wilt weten over de magie van ademhalen, kijk dan eens op mijn website www.outdoorinspiration.nl

