

De taal van je lichaam: Ademhaling

Welkom bij deze bijzondere reis naar binnen. Ik ben Marianne van Leeuwen, holistisch verpleegkundige en therapeut. Vandaag duiken we in iets wat we allemaal doen, maar zelden echt bewust beleven: ademhalen. Je adem is de brug tussen lichaam en ziel, tussen spanning en overgave, tussen wat je vasthoudt en wat je mag loslaten.



De anatomie van ademhaling

Ligging & structuur

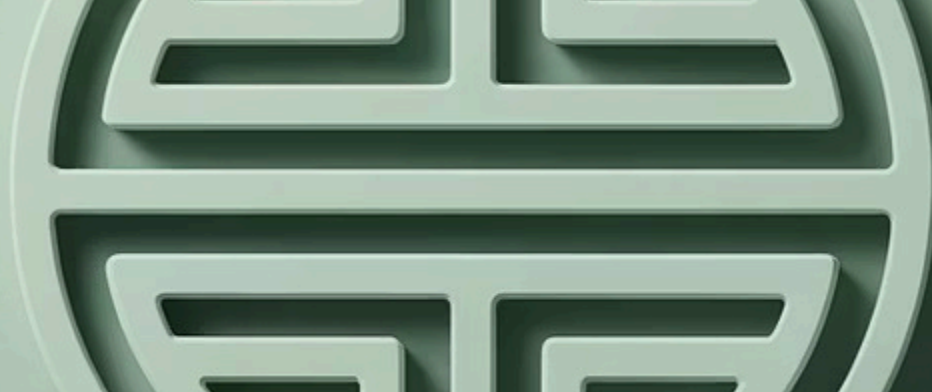
De longen liggen beschermd in de borstkas, omringd door de ribben en gescheiden door het hart. De rechter long heeft drie kwabben, de linker slechts twee – om ruimte te maken voor het hart.

De luchtwegen beginnen bij neus en mond, lopen via de luchtpijp naar de bronchiën en vertakken zich tot de fijne longblaasjes, de alveoli. Het longvlies zorgt voor soepele beweging tijdens het ademen.

Essentiële functies

- Opname van zuurstof en afgifte van koolstofdioxide
- Gasuitwisseling in de longblaasjes met het bloed
- Regulatie van zuurgraad (pH) in het bloed
- Afweer via slijmvliezen en trilhaartjes
- Stemvorming door luchtstroom

De longen verbinden binnen en buiten – elke ademhaling is een ritme van ontvangen en loslaten, een dans tussen jou en de wereld om je heen.



Het Metaal element: Longen in de TCM

Element: Metaal

Het Metaal-element staat voor structuur, helderheid en het vermogen om te zuiveren. Het brengt orde en laat los wat niet meer nodig is.

Partnerorgaan

De dikke darm werkt samen met de longen in het proces van loslaten – zowel fysiek als emotioneel.

Energiebeweging

Inwaarts gericht – verzamelen wat waardevol is en loslaten wat zijn tijd heeft gehad. Een natuurlijk ritme van geven en nemen.

De longen beheren de Qi van het hele lichaam. Zij halen 'hemelse Qi' uit de lucht en verspreiden deze door je hele wezen, samen met de energie van de milt.

Emotie en longenergie



Van verdriet naar acceptatie

In de Traditionele Chinese Geneeskunde worden de longen geassocieerd met verdriet en melancholie, maar ook met acceptatie, ruimte en helderheid. Deze organen leren ons de kunst van het loslaten.

Wanneer longenergie zwak is, kan er kortademigheid, vermoeidheid of verhoogde vatbaarheid voor verkoudheid ontstaan. Op emotioneel vlak kan verdriet of het moeilijk kunnen loslaten een teken zijn van stagnatie in de longenergie.

Symbolisch staat de long voor ruimte, acceptatie en overgave – het vermogen om los te laten wat niet meer bij je hoort en te vertrouwen op de natuurlijke stroom van het leven.

Je zenuwstelsel en ademhaling

Ademen lijkt vanzelf te gaan – in, uit, en weer door. Toch is het één van de eerste systemen die reageert op stress. Wanneer je schrikt, stopt je adem. Bij spanning wordt ze hoog en oppervlakkig. En pas als je ontspant, voel je de adem weer zakken tot in je buik.



Fysiologisch is dit volkomen logisch. Je ademhaling wordt aangestuurd door je zenuwstelsel, dat voortdurend registreert of je veilig bent. En precies daar ligt de kracht: **je kunt via je adem je zenuwstelsel tot rust brengen**. Je ademt niet alleen lucht in, maar ook rust, ruimte en aanwezigheid.

Loslaten en ontvangen

Longen: ontvangen
De poort van levensenergie (Qi), brengen
inspiratie en zuurstof naar binnen



Dikke darm: loslaten

De poort van zuivering, laat gaan wat zijn
tijd heeft gehad

Balans

Samen leren ze: ontvang wat voedt, laat los
wat zwaar is

In de Traditionele Chinese Geneeskunde hoort de adem bij het Metaal-element. Metaal gaat over loslaten, zuiveren, de balans tussen binnen en buiten vinden.

Wanneer we verdriet niet kunnen toelaten, stukt vaak ook de adem. We houden letterlijk onze adem in om niet te hoeven voelen. Of we ademen oppervlakkig, alsof we bang zijn dat de pijn te diep zal raken. Als je merkt dat je vaak zucht, of dat je adem hoog blijft, dan is dat soms een teken dat je meer mag loslaten dan je denkt – verdriet, spanning, verwachtingen. Je adem is de sleutel.



Hemel en aarde verbinden

1

Inademing

Ontvang van buitenaf: zuurstof, licht, inspiratie, nieuwe energie

2

Uitademing

Geef terug: spanning, gedachten, uitgebluste energie, wat niet meer dient

Energetisch gezien is je adem een stroom tussen hemel en aarde. De adem verbindt je met het ritme van het leven zelf. Het is het bewijs dat alles in jou beweegt, zelfs als je stilzit.

Vaak merk ik bij cliënten: wie het moeilijk vindt om los te laten, ademt onbewust te weinig uit. Alsof ze zichzelf klein houden om controle te behouden. Maar in het uitademen schuilt de vrijheid. Daarin geef je ruimte aan wat er mag verdwijnen.



Een volle adem vraagt dus niet om inspanning, maar om vertrouwen.

Bewuste ademoefening



Ervaar het zelf

Laten we het samen even beleven. Deze eenvoudige oefening brengt je direct in contact met je ademruimte.

01

Ga rustig zitten, beide voeten op de grond. Leg een hand op je borst en een hand op je buik.

02

Adem langzaam in door je neus... voel hoe je borst en buik zich zacht vullen...

03

Adem langzaam uit door je mond... alsof je iets loslaat wat niet meer van jou hoeft te zijn.

04

Herhaal dit drie keer. Bij elke uitademing: *ik laat los wat zwaar voelt.*

05

Voel daarna even na. Misschien is er meer ruimte in je borst, meer rust in je hoofd.

Wat vertelt jouw adem?

Bij gejaagdheid

Je adem is kort en oppervlakkig, alsof je geen tijd hebt om volledig te ademen

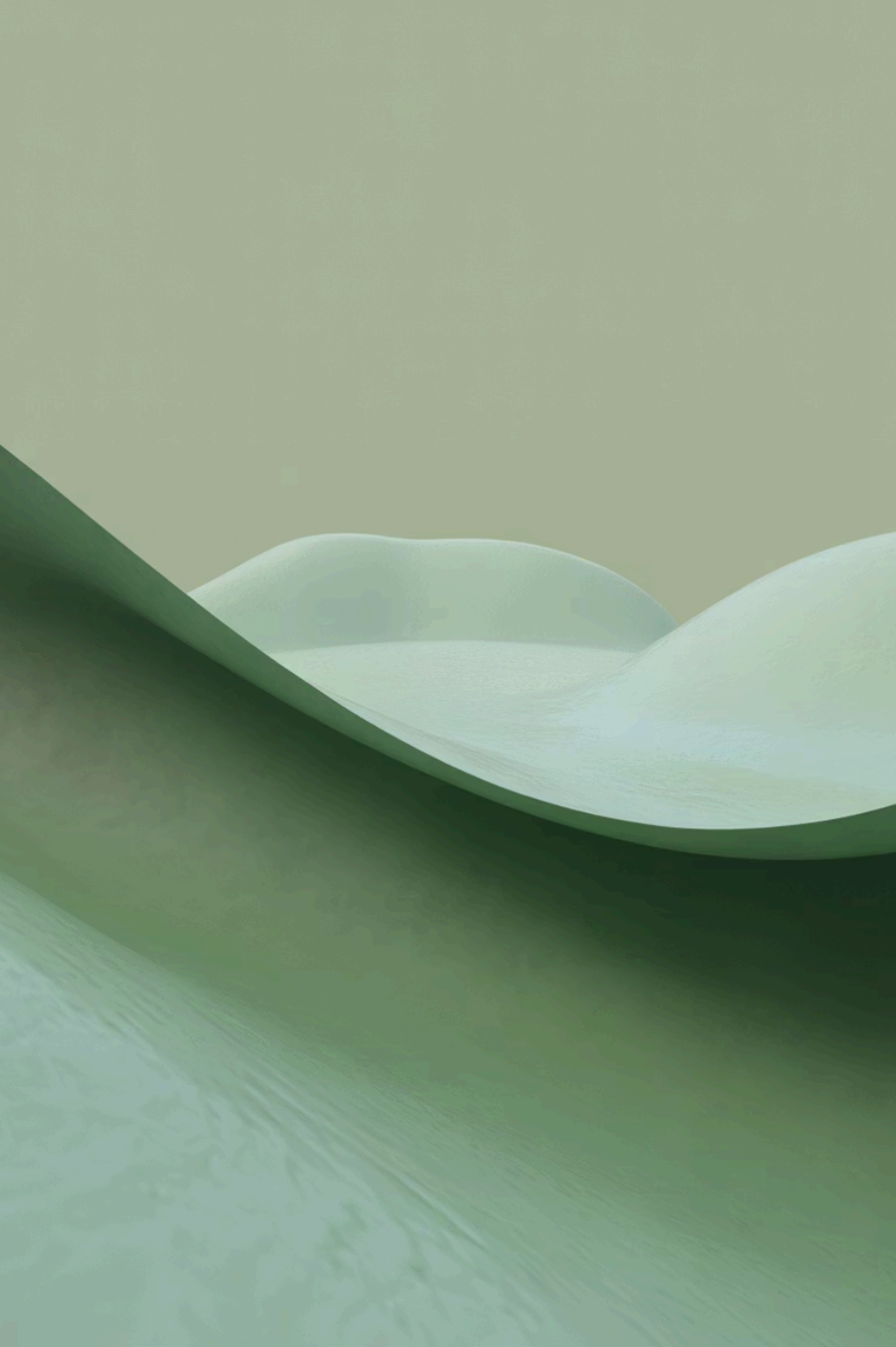
Bij verdriet

Je adem stokt, wordt onregelmatig, alsof je bang bent om te voelen

Bij ontspanning

Je adem vloeit vanzelf, diep en rustig, zonder inspanning

Je adem is eerlijk. Ze vertelt je precies hoe het met je gaat. Vraag jezelf vandaag eens af: **wat probeert mijn adem me te zeggen?** Misschien vraagt ze om zachtheid. Misschien om ruimte. Of gewoon om één bewuste ademhaling meer.



Blijf ademen, blijf luisteren

Dank je wel dat je meedeed met deze aflevering van *De Taal van je Lichaam*. De adem is een subtiele leermeester – ze laat zien waar je vastzit en waar je kunt verzachten.

Volgende week

We gaan verder met de dikke darm: hoe je lichaam je leert loslaten, ook als dat moeilijk is.

Meer weten?

Kijk onder deze video voor extra links, oefeningen en informatie over het Metaal-element en ademruimte creëren.

Blijf ademen. Blijf luisteren. En onthoud: jouw adem brengt je altijd terug naar jezelf.