

GOOISCH ...ALS LIFESTYLE HEET VOORTAAN CLASSY LIFESTYLE

In het buitenland: Nederlandse Antillen, België, Canarische Eilanden, Spanje en

# CLASSY

**VOL MET  
PRACHTIGE  
WIN  
ACTIES**

## lifestyle

**ZOMERVAKANTIE  
MOOI NEDERLAND  
OF TOCH  
LA ISLA BONITA?**

Check onze Ibiza gids

**PERSOON  
YOLANTH  
CABA**

'Ik wil heel graag  
eens mama worden'



**MODE**

**VIJF TRENDS  
OM UIT TE  
PROBEREN**

(Kleuren en stijlen)

**NIEUWSTALEN**

**OVER  
STRIJD, STRIJD  
EN SUCCES**

**VROUWEN & VERBOUWEN  
KIJK EENS HOE MOOI  
HET IS GEWORDEN!**

(Davina, Lotta en Natasja vertellen)

**INTERIEUR  
DROEG  
BLOEM  
ZIJN**

**WIL JE  
(volgend jaar)  
MET ME  
TROUWEN?**

**ER ZIJN NOG  
HONDERDEN  
WACHTENDEN  
VOOR JE...**

**CULINAIR  
KOOKBOEK  
WAARIN  
JIJ VOOR**

**BN  
KIND V  
BEKEN  
OUD**

Is da

Zomer 2021 - € 4,95



BP 8 710966 050736

**EN NOG VEEL MEER** ✨ DÉ ZOMERKAPSELS ✨ EXTRA WONEN ✨ LIFESTYLE GADGETS ✨ SHOW

We stressen om stress, want het zou ons ongezond en ongelukkig maken. Daarom houdt de zoektocht naar ontspanning ons maar druk bezig. Hoe ironisch? We moeten sporten. Kamillethee drinken. Mediteren. Gelukkig gaan we in 2021 terug naar de basis van gezondheid en welzijn. Geen yogacursus op Ibiza. Wat wel? Adem in, adem uit.

Zo simpel is het. TEKST: MONIQUE SMITSLOO

## LAST VAN STRESS?

# ADEM IN ADEM UIT

**W**e halen gemiddeld zo'n 15.000 keer per dag adem. Zuurstof is onze eerste levensbehoefte. Heb je een zenuwinkering, dan werkt 'Adem in, adem uit!' nog altijd beter dan 'Doe gewoon even rustig!'

### GEEN BOEDDHISTISCHE MONNIK

Rustig ademen, dat is de kern van populaire smartphone-apps zoals MyLife Meditation en Calm. In de populaire Netflix-serie Headspace Guide to Meditation vertelt Andy Puddicombe dat we 'heus geen boeddhistische monnik hoeven te worden' om een evenwichtig leven te leiden. 'Just breathe motherfucker!', zou onze 'eigen' Wim Hof zeggen – de wereldberoemde 'Iceman' brak records door in ijskoude omstandigheden te overleven, gebaseerd op een juiste ademhaling.

### ADEMHALEN WORDT ONDERSCHAT

Waarom is ademen de laatste tijd zo'n groot onderwerp? Misschien omdat we in een tijd van binnen zitten genoodzaakt zijn om ontspanning van binnenuit te halen in plaats van externe factoren op te zoeken zoals een dagje wellness of een zovakantie. Volgens Rosaline McDonald, gezonde leefstijlcoach, is er inderdaad een groeiende belangstelling voor een goede ademhaling. McDonald: 'Gelukkig maar, want naar mijn beleving schrijven artsen nog véél te makkelijk medicijnen voor en gebeurt er weinig aan de oorsprong van stress.' Ook Paul Pannevis, oprichter en directeur van Healthy Lifestyle Company, erkent dat we de gezondheidsvoordelen van ademen onderschatten. 'Bij verkoudheid, darmproblemen, psychische spanningen, fibrieën en hartfalen, denk je nu niet meteen aan de ademhaling. En toch staan dergelijke

kwalen wel degelijk met elkaar in verband. Ook stress bestrijd je nog altijd het beste door je ademhaling onder controle te krijgen. Dat kan tijdens het werken, autorijden, waar dan ook.'

### DE MOTOR VAN VITALITEIT

Sebastiaan Nederhoed, militair, oprichter van het functionele trainingsconcept Yogability en schrijver van het boek Functional Yoga, ontwikkelde ooit chronische hyperventilatie na een burn-out: 'Via verschillende professionals ontdekte ik dat ik juist te veel ademde. En dat ik onder andere moest letten op mijn houding en mijn ademhalingsfrequentie aanpassen. Die ervaring heb ik omgezet in mijn eigen expertise. Naast het werken aan de ademhaling stimuleer ik anderen ook een goede houding aan te nemen. Voorovergebogen zittend achter een bureau, bijvoorbeeld, kun je moeilijk via je buik ademen.' 'Ademhaling noem ik ook wel de motor van vitaliteit', vertelt Evert Heintz van coaching- en trainingsbedrijf Insight Adventure en schrijver van het boek Een Leven Lang Flow. 'Door een juiste ademhaling voel je je fitter, heb je meer energie en ben je creatiever.'

### GEWOONTESTRESS

Volgens Rosaline McDonald hebben we last van 'gewoon-testress': spanning die we zelf amper doorhebben. 'Door altijd maar gehaast door het leven gaan, ademen we zelfs in rustige omstandigheden te snel en oppervlakkig. Het is een wisselwerking. Enerzijds kun je door een verkeerde ademhaling stressklachten ontwikkelen. Anderzijds kun je door chronische spanning een onjuiste ademhaling in stand houden.'

### ZOWEL BUIK ALS MIDDENRIF

Hoe moeten we dan wél ademen? Lager en minder oppervlakkig, daar lijken alle deskundigen het over eens. Paul Pannevis: 'Het is al een hele verbetering wanneer we zowel de buik als het middenrif gebruiken.'

Heintz: 'Idealiter zou het middenrif onder je borstkas ontspannen moeten zijn voor een optimale buikademhaling, én – ook heel belangrijk – duurt de uitademing net iets langer dan de inademing. Zo kun je verzurende afvalstoffen beter afvoeren en raak je minder snel vermoeid.' Volgens McDonald zouden we niet alleen maar een paar oefeningen moeten doen, maar moeten we leren in werk- en privésituaties goed te ademen. 'Dan kun je op alle fronten beter presteren. En wandelen, dansen en zingen kunnen ook een positief effect hebben, net als de basics: gezonde voeding, niet roken en matig drinken. Het hangt allemaal met elkaar samen.'

#### ADEMHALINGSOEFENING EVERT HEINTZ

- Houd je lippen ontspannen op elkaar
  - Blijf door je neus ademen
  - Ontspan je kaken
  - Maak de ademhaling iets langer dan de inademing
- Heintz: 'Je zal je energiekeker voelen en helderder denken. Je kunt hier ook mee oefenen tijdens het sporten, zo verbrand je meer vet.'

#### ADEMHALINGS- OEFENING SEBASTIAAN NEDERHOED

- Adem in en uit door je neus
- Maak de uitademing twee keer zo lang als de inademing
- Volg de ademhaling door je hand op je buik te leggen
- Adem uit met de navel richting de ruggengraat

Hyper-ventilatie

Lichamelijke en/of psychische klachten

DE CIRKEL VAN HYPERVENTILATIE VOLGENS SEBASTIAAN NEDERHOED:

Gevoelens van angst en gespannenheid

Daling hoeveelheid koolzuur in bloed

Verkeerde ademhaling

#### ADEMHALINGS- OEFENING PAUL PANNEVIS

- Inademing gedurende 3 à 4 seconden
- Uitademen gedurende 7 à 8 seconden
- Pauze van 3 à 4 seconden

