

DE STACCATO ADEMHALING

ademhaling is levenspulsatie

Gees Boseker

Inleiding

Binnen de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie wordt er veel met ademhaling gewerkt. Er zijn dan ook veel ademhalingstechnieken en -oefeningen die helpen om lichaam en geest te integreren, bewustzijn te brengen, spanningen los te laten etc. In dat zelfde licht wordt er in de Core-energetica vaak gewerkt met een ademhalingstechniek die de *staccato ademhaling* wordt genoemd. Staccato ademen is in vijf happen inademen en in één keer uitademen op een specifiek adems- en bewegingsritme. Dit artikel gaat over de ontstaansgeschiedenis van deze ademhalingstechniek, wat het beoogde en vervolgens hoe het kan helpen bij het leren loslaten van verschillende pathologische verschijnselen zoals de verdedigingsmechanismen belicht vanuit klinisch psychologische invalshoek.

Core-energetica en John Pierrakos

08 februari 1921- 07 februari 2001

John Pierrakos was psychiater en grondlegger van de Core-energetische methode. Uit het werk van S. Freud, C. G. Jung en vooral uit dat van W. Reich ontwikkelde hij samen met Alexander Lowen de Bio-energetische analyse. In 1972 trouwde hij met Eva Broch. Eva fungeerde als medium en kreeg lezingen door die een weg aanduiden en 'Het Pad' worden genoemd. Het zijn spirituele en psychologische lezingen die de mens dichter bij zichzelf en zijn goddelijke kern brengen. John verrijkte Het Padwerk met belangrijke fundamenten uit de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie en Eva verrijkte zijn lichaamswerk met haar Padwerk. Samen ontwikkelden John en Eva 'the centre for living force', waar de lezingen en het lichaamswerk samen, de bouwstenen vormden voor de Core-energetische methode. Core staat voor hart en voor kern en duidt het ware zelf aan. Het doel van de Core-energetica is om integratie te bereiken van lichaam, geest, emoties, denken, wil en ziel. Deze zijn de essentie van het leven, en dienen alle uitingen van liefde en plezier. Als de enorme hoeveelheid lichaamsenergie vrij mag stromen staat niets ons in de weg om werkelijke vervulling, liefde en plezier te bereiken. Binnen de core-energetische methode ontwikkelde John Pierrakos vele lichaamsoefeningen die teruggrijpen op het werk van Reich en aangevuld worden met zijn spirituele mensvisie. De staccatoademhaling is er zo één. Het vrijmaken en loslaten van lichaamsblokkades stamt uit het werk van Reich en het in balans brengen van de mannelijke en vrouwelijke energie uit de spirituele mensvisie van John Pierrakos. Pierrakos zag ademen en energie als van God gegeven; mannelijke energie als actieve energie en vrouwelijke energie (receptieve energie) als het contact met gevoel en liefde.

Staccato ademhaling

John Pierrakos noemde de staccato ademhaling 'the breath of life'. Het mobiliseert alle lichaamssegmenten en alle chakra's door beweging en ademhaling. Het helpt om te leren voelen omdat de actieve en receptieve energiestroom in het lichaam in balans wordt gebracht. De basis- en universele beweging van de ademhaling is contractie en expansie. Deze kwaliteit van ademen vinden we in alle levende wezens terug. Of we ons er bewust van zijn of niet deze pulserende beweging stopt niet stopt we leven. Wel kunnen we de pulserende beweging verminderen, vertragen, vervormen en blokkeren. In de staccato ademhaling maken we steeds

gebruik van deze basale beweging. De energie, in beweging gebracht door de ademhaling, maakt een golvende beweging door het fysieke lichaam. In vrijheid golven deze twee samen in één spontane beweging door het lichaam. Door Reich werd dit de orgasme reflex genoemd. John Pierrakos, in navolging van Reich streefde eveneens naar deze vrije en spontane beweging van het lichaam. Orgasme reflex veronderstelt de volledige overgave aan het lichaam. Overgave is een toestand waarbij het lichaam vrij is van zijn blokkades, weerstanden en bepantsering. Het vermogen tot overgave is alleen mogelijk als pijn, haat, woede en alle andere vormen van negativiteit zijn losgelaten en liefde kan worden toegelaten. Negativiteit, weestand en pijn stoppen de energie stroom, creëren blokkades en voorkomen overgave. Om die reden is er binnen de staccatoademhaling ook veel aandacht voor het geven van expressie aan gevoelens en emoties. Terwijl Reich zich had toegelegd op het verhogen van de sekseconomie was John Pierrakos sterk spiritueel gericht. John Pierrakos stond voor een intense manier van leven waar liefde, plezier en vervulling centraal stonden in diepe verbondenheid met het goddelijke. Goddelijke energie die we in ons lichaam opnemen uit het universum en uitdrukken in de vorm van liefde en plezier, bewustzijn en verantwoordelijkheid. In het menselijke lichaam is deze uitdrukkingskracht alleen mogelijk als we de fysieke energie de vrijheid geven te bewegen. De staccato ademhaling was voor hem één van de manieren om dat doel te bereiken.

Vanuit een liggende positie wordt er staccato ingeademd. Dit is in vijf happen inademen via de neus. De buik wordt bol en de borst wordt groot. Het achterwerk wordt naar achteren getrokken zodat er een holle onderrug ontstaat. De schouders worden eveneens naar achteren gedrukt wat helpt de borst groter te maken. De inademstand wordt hier een korte tijd vastgehouden. Bij de uitademing wordt in één keer alle lucht uitgedemd. De buik wordt stevig aangetrokken, de onderrug in de grond geduwd en gelijktijdig het hoofd opgetild. Vervolgens wordt het lichaam zonder in- of uitademing een korte tijd volledig in ontspanning gebracht. De hele procedure start vervolgens weer opnieuw.

Hedendaagse psychologie en ademhaling

Zelfgevoel en identiteit

Bij Reich, en grotendeels ook bij Pierrakos stond het loslaten van het rigide pantser centraal. Vandaag de dag zien we ons geconfronteerd met problemen in de identiteitsontwikkeling. Terwijl het vroeger veel vaker leek te gaan om het loslaten van remmingen, doorbreken van weerstanden en het uiten van onderdrukt gevoel en emotie, merk ik nu dat het nu meer gaat om het *opbouwen van een innerlijke structuur en het verwerven van een juist beeld over jezelf*. De staccatoademhaling kan een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van zelfgevoel, maar ook aan het aanleren van containment oftewel een draagvlak voor gevoel. In dit hoofdstuk zal ik dan ook ingaan op een aantal karaktervormingen en hun typerende ademhaling, en hoe de staccato ademhaling hierbij behulpzaam kan zijn. Maar eerst globaal te beschrijven wat in- en uitademen en borst- en buikademhaling is.

In -en uitademen, contractie en expansie

De pulsatie van de ademhaling heeft een ritme dat uit vier fases bestaat. Hij bestaat uit contractie, expansie met aan beide einden een pauze.

Vanuit energetisch gezichtspunt bekeken is *inademen een contractie*. Je ontrekt lucht uit de atmosfeer en de beweging is van buiten naar binnen, van de periferie naar de kern. We nemen in, halen naar binnen. Als een baby geboren wordt is inademen het eerste wat hij doet. Hij neemt in, haalt naar binnen alles wat hij nodig heeft. Als we emoties als dreigend ervaren of ons geconfronteerd zien met een gevaarlijke situatie contraheren we bij de eerste inademing. We trekken onze energie en het ademen terug uit de wereld. We spreken dan van schrik en in een later stadium zelfs soms van shock. Inademen vraagt om een inspanning en daarmee ook spierkracht. *Uitademen* daarentegen vraagt om het tegenovergestelde. Het vraagt om loslaten en heeft te

maken met geven. De energetische lading begeeft zich van de kern naar de periferie. We spreken hier van *expansie*. Als we de wereld om ons heen als dreigend ervaren hebben we erg veel moeite met uitademen. Uitademen is expansie en is gerelateerd aan agressie en expressie, uitreiken naar de ander en neerzetten in de wereld. Uitademen is ook samensmelten met het universum. Als we sterven is uitademen het laatste wat we doen. *We laten los*.

We hebben een *pauze* bij de inademing als we gevuld zijn met adem, en een *pauze* als we 'leeg' zijn aan het einde van de uitademing. Beide pauzes kunnen angst oproepen. Een tijdje verblijven in de inademing *kán* verstikkingsangst op roepen. Het uitrusten in de uitademing, het zijn in de leegte *kán* de angst oproepen te zullen verdwijnen of te versmelten.

De vrije en afwisselende beweging van contractie en expansie raakt onder druk van emotionele pijn uit haar natuurlijke bewegingsritme en laat vervolgens een vervormde of verstarde manier van ademen en bewegen zien.

Buik –en borst ademhaling

Buik- en borstademhaling zijn erg belangrijk. Een lichaamsgeoriënteerd psychotherapeut zal i.v.m. emotionele problemen de diepte, het ritme en de buik- en borstademhaling steeds opnieuw analyseren. In een gezonde ademhaling werken buik en borst goed samen met het middenrif, dat als een pomp zorgt voor het juiste samenspel. Aanhoudende spanningen brengen spieren in een verminderde conditie en zorgen ervoor dat dit samenspel kwalitatief vermindert met kwalijke gevolgen voor de buik- en borstademhaling. Het middel 'deelt' het lichaam in tweeën in een onder- en bovenlichaam. Als adem en energie omhoog bewegen, ontwikkelen we receptieve, zachte en liefdevolle gevoelens. Stroomt adem en energie naar beneden dan ontwikkelen we actieve en krachtige en ook sensuele en seksuele gevoelens. In beide regionen wordt vaak een splitsing of een blokkade ervaren waardoor borst- en buikgevoelens niet meer gelijktijdig ervaren kunnen worden. Men kan dan bijvoorbeeld wel liefde voor iemand voelen maar is niet in staat tot uitreiken. Of, men reikt uit maar kan er geen liefde bij voelen. Actieve gevoelens werken zo niet meer samen met receptieve gevoelens. Parallel hieraan heeft men of een buik- of een borstademhaling. Heeft men alleen een buikademhaling dan zijn alleen de gevoelens in het bekken levendig. Heeft men alleen een borstademhaling dan zijn alleen de borstgevoelens levendig.

Ademhalingspatronen en klinische pathologie

Gezond omgaan met gevoelens en emoties hangt in grote mate af van de manier waarop we ademen. Ademhaling reguleert en balanceert gevoelens en emoties, creëert draagvlak voor gevoel en helpt met gevoelens te kunnen zijn. Veel verschillende *pathologische verschijnselen* laten een typisch *ademhalingspatroon* zien dat overeenkomt met hun belangrijkste afweermechanismen.

- ***Neurotische problematiek*** Ondanks dat de DSM 4 neurose als probleem niet meer beschrijft, wil ik er m.b.t. de ademhalingspatronen toch op ingaan. Reedijk zegt dat "neurotische patiënten in een voortdurende staat van onevenwichtigheid leven omdat ze voortdurend angstig zijn en al hun energie nodig hebben om angstige situaties te vermijden en de angst zelf te bezweren." Ze zijn geremd i.v.m angst voor emoties en gevoelens en ze zijn kwetsbaar. Ze neigen tot presteren om aardig gevonden te worden en houden gelijktijdig anderen op afstand om hun kwetsbaarheid niet te hoeven voelen. De sterke controle over gevoelens leidt tot een ***overspannen stevig vastgehouden inadempatroon***. Adem vasthouden is hier gelijk gesteld aan gesepareerd zijn, en grenzen stellen om de ander op afstand te kunnen houden. Ze blazen hun borst op om buikademhaling te vermijden. Het vasthouden van hun ademhaling maakt hen gespannen, stijf en bovendien meer angstig. De staccato ademhaling helpt hen spanning in borst en buik los te laten en geladen gevoelens te bevrijden. Daardoor ontstaat de mogelijkheid om er met zachte gevoelens te zijn en anderen voorzichtig toe te laten in liefdevolle nabijheid. De verstarde separatie en daarmee al te sterk autonoom gedrag kunnen zo langzaam opgeheven worden.

- **Angststoornissen** Zoals paniekstoornissen, fobieën, dwangstoornissen en obsessies, maar ook posttraumatische stress stoornis en de gegeneraliseerde angststoornis hebben alle gemeen dat men (extreem) bang is de controle over zichzelf te verliezen. Als gevolg hiervan kunnen ze moeilijk ontspanning vinden. Angstige mensen **vermijden het volledig inademen en uitademen** omdat ze daarmee een mogelijke manifestatie van de angst vermijden. Het oppervlakkig maken van de ademhaling en dus het minimaliseren van de ademhaling, minimaliseert energie en gevoel. Mensen met een gebrek aan gezonde afweermechanismen hebben handreikingen nodig om zichzelf onder gezonde controle te krijgen. Echter, zonder een goede ademhaling zullen goed bedoelde handreikingen op de langere termijn hun kracht verliezen. Goede en volledige ademhaling geeft hen body, waardoor handreikingen een doorleefd karakter krijgen. De staccato ademhaling helpt zowel de in- als de uitademhaling te vergroten. Het lichaam raakt gevuld met adem. Adem vasthouden (inadem pauze) helpt om gevoelens te containen waardoor er controle ontstaat over emoties, sensaties en gevoelens. De uitadem pauze helpt bij het leren verdragen van gevoelens door ze te laten stromen. Volledig in- en uitademen maakt levendig en krachtig. Leren uiting te geven aan gevoelens helpt bij het ontwikkelen van innerlijke kracht en de mogelijkheid om angst gerelateerde stress en spanning los te laten.
- **Persoonlijkheidsstoornissen** Cluster A: hiertoe behoren de schizoïde en paranoïde stoornis. Mensen die tot deze groep behoren zijn angstig in (sociaal) contact. Ze lijden aan een diepgewortelde onzekerheid en beschermen zichzelf door zondeling en/of achterdochtig gedrag. Schizoïde, en sommige aan cluster A verwante Borderline persoonlijkheden zitten vast in het na de **uitademing onnatuurlijk lang vasthouden van de leegte**. Op deze manier vermijden ze levendigheid en gevoelens in hun lichaam. Helpt men hen de adem even vast te houden na de inademing, dan zijn buik en borst een moment groot en kunnen ze de volheid van het leven ervaren. Gevoelens worden ervaren i.p.v dat men zich leeg, of gevoelsdood maakt. Leegte veroorzaakt bij hen juist de gedachte er niet te mogen of te kunnen zijn of niet werkelijk te bestaan. Het (even) ingeademd blijven, helpt bij het leren opbouwen van een gezond ego. Ze leren in de wereld te staan en in te nemen wat ze nodig hebben. Daarnaast helpt het hen grenzen te stellen aan de buitenwereld. Jorge Stolkiner zegt: "De paranoïde stoornis zit vast in de twee emoties angst en agressie. Angst is een contractie tegen weerstand en Agressie is een expansie tegen weerstand." Hier is het van groot belang zeer voorzichtig en in kleine stapjes te werk te gaan. Volledige uitvoering van de staccato ademhaling kan beide emoties te sterk oproepen. Cluster B beschrijft de Anti sociale/ Narcistische persoonlijkheid, de Borderline en Theatrale persoonlijkheid. Deze mensen zijn overexpressief, impulsief, laten hun emoties de vrije loop, gaan niemand uit de weg maar vallen juist eerder aan en zijn soms zeer claimend in hun gedrag. De problematiek speelt zich meestal af op het gebied van relaties, werk en het hanteren van emoties en gevoelens. Bij deze mensen ligt het probleem op het **teveel uitademen**, teveel expressie van alles. Ten koste van goede inademing. Uitademen is over de grens van het normale door een gebrek aan containment. Ze moeten het eruit laten. Ageren en externaliseren (conflicten van de eigen psyche worden beleefd alsof ze een conflict vormen met een ander, toebehorend aan een ander, projectieve identificatie) is hun grootste afweermechanisme. Door, in de staccato ademhaling, de adem steeds kort vast te houden, wordt het mogelijk gevoelens bewust te ervaren die anders via ageren vermeden worden. Daarnaast is het aanleren van een juiste balans tussen de mate van in- en uitademen heel erg belangrijk om zo evenwicht te bereiken. Bij deze groep mensen helpt de staccato ademhaling mee aan het ontwikkelen van zelfgevoel omdat in de staccato het werken aan voelen, containment en gestructureerd expressie geven, allemaal gelijktijdig plaats vindt. Ze ervaren zichzelf dan als krachtig, open en geaard. Cluster C De problemen die in dit cluster afspelen komen voort uit zwakte. Zwakte in de ademhaling zoals bij het Afhankelijke en dus het Orale karakter en bij de Vermijdende persoonlijkheid. Hun **ademhalingspatroon is zwak**. Ze ademen weinig in

en weinig uit. Het totale volume is zwak en de kwaliteit van leven is verarmd. In de vroege levensjaren is er een tekort ontstaan op het gebied van zorg, liefde, warmte en contact waardoor ze nu het gevoel hebben altijd te kort te komen en over te weinig te beschikken. Te weinig kracht, zelf gevoel, durf, waardering, bevestiging etc. Daarnaast is afhankelijkheidsgedrag beloond en autonoom gedrag vaak openlijk of subtiel bestraft. Adem leren vasthouden is separeren en individueren. Het is op jezelf staan en het leren beleven van eigen gevoelens en sensaties. Voor deze mensen is het volledig in- en volledig uitademen een erg belangrijke ervaring. Het gaat hier over de afwisseling van ontvangen en geven, in- en uitademen, contractie en expansie. Ook al roept dit aanvankelijk angsten op, ze leren op langere termijn juist te vertrouwen op de volheid en de overvloed van het leven in het ritme van ontvangen en geven.

Tot slot, het klinisch kunnen benoemen van verschillende psychologische verschijnselen mag dan belangrijk zijn, maar het is nooit belangrijker dan wat de therapeut uiteindelijk beoogt te bereiken met zijn cliënt en wat de cliënt hoopt te bereiken door middel van therapie. In mijn ogen is de mens een van nature positief ingesteld wezen, gericht op zelfactualisatie en in staat om in harmonie met zijn omgeving te leven. Al het werk staat in het teken van het loslaten van verdedigingsmechanismen en het kunnen omarmen van innerlijke waarheid waardoor liefde, levendigheid en plezier bewust geleefd kunnen worden.

Gees Boseker 1963: *Sinds 1998 heb ik een zelfstandige praktijk in lichaamsgeoriënteerde psychotherapie. Jarenlang werkte ik met extreem moeilijke jongeren, gedetineerden en verslaafden. Ik werk in een eigen praktijk in Nijmegen en geef individuele, paren- en groepstherapie. Ik werk met Kinderen en ouders volgens de OKI-B methode en geef trainingen w.o. in Italië, en workshops in lichaamsgeoriënteerde psychotherapie.*

Literatuur

- W. Reich : Character analyses, third, enlarged edition. 13e druk 1997.
J. Pierrakos : Energetica van de ziel, 1996.
J. Stolkiner : The emotional functioning of breath and it's applications
Energy & Consiousness, volume 5 1997.
J.S Reedijk : Psychiatrie 8e druk 2003.