

Ademen en mediteren volgens de christelijke traditie. 'Dat deden de monniken vroeger ook' Trouw 22 januari 2022



Ademcoach Jan Verduijn
Beeld Werry Crone

Graceland Festival viert zijn tiende verjaardag met seizoensactiviteiten. Deze maand: meditatie en adem oefeningen geïnspireerd door de monastieke christelijke traditie.

Somajeh Ghaeminia en Maaïke van Houten

Een dagelijkse podcast met meditatie en adem oefeningen voor de moderne mens, geïnspireerd door eeuwenoude christelijke gebruiken: *Graceland Op Adem* is een nieuwe podcast van ademcoach Jan Verduijn en kunst- en cultuurfestival Graceland, dat dit jaar activiteiten organiseert binnen het thema 'Heel de tijd'. Deze maand staat in teken van 'verstilling en vertraging'.

In de eerste week had de podcast, waarin veel oefeningen worden ingeleid door een verhaal of een vers uit de Bijbel, achthonderd unieke luisteraars. In de bijbehorende whatsapp groep zitten zo'n vierhonderd mensen die dagelijks luisteren naar de meditatie om de dag mee te beginnen of te eindigen.

"Dat deden de christelijke monniken vroeger ook", zegt Jan Verduijn in de introductie van de podcast. "Er ontstonden krachtige manieren om met onrust om te gaan, zoals het adembened. De manier van mediteren waarbij ze een kort gebed herhaalden op het ritme van de ademhaling."

‘Veel mensen ademen niet goed’

Die gebeden zijn niet te horen in de podcast, wel ademhalingstechnieken die ook in niet-christelijk geleide meditaties gebruikelijk zijn. Dat de populaire ademcoaching ook de christelijke achterban van Graceland heeft bereikt, is volgens Jan Verduijn niet zo verwonderlijk.

In zijn Utrechtse praktijk werkt hij vooral met twintigers, dertigers en veertigers die deel uitmaken van zijn ‘christelijk spirituele community’. “Ik zie veel jonge mensen die vastlopen door de drukte van het leven. Dat is ook niet verwonderlijk, want alles gebeurt in een moordend tempo, mede door de digitale ontwikkelingen. Dat levert veel stress en spanning op.”

Daar moet iets tegenover staan, zegt Verduijn. Want hoe harder we rennen, hoe radicaler we moeten stilstaan om de balans te houden. “De ademhaling is een heel simpele manier waar je in een paar minuten baat bij hebt. Je komt tot rust en leert beter te ontspannen. “Ik vind het niet zo gek dat mensen er enthousiast over zijn, want veel mensen ademen gewoon niet goed, zeker als ze gestrest zijn.”

De kritiek op het vercommercialiseren van ademen - het aantal ademcoaches en cursussen ‘ademwerk’ neemt de laatste jaren rap toe - snapt Verduijn wel. “Maar dat we dit moeten inzetten tegen de drukte en snelheid, zegt ook iets.”

‘We zijn in ons hoofd gaan zitten’

Verduijn gaf ook workshops tijdens ‘Graceland Retreat’ begin deze maand. Een retraite-weekend waarin ruim zestig mensen samen opgingen in yoga, meditatie, gebed en ademhalingsoefeningen, was snel uitverkocht.

De retraite en podcast Graceland Op Adem voorzien in nog een andere behoefte, zegt Gerda van Veen, directeur van het Graceland festival dat dit jaar tien jaar bestaat.

“Veel mensen hebben zich weg bewogen van geloof maar hebben wel iets met God en spiritualiteit. In hun leven is er geen natuurlijk ritme meer van een rustdag en bijbehorende rituelen. Er is weinig ruimte voor verbinding met het lichaam en de adem, die in de Bijbel een diepe spirituele betekenis heeft. De monniken deden dat al, maar wij hebben die tradities verloren en zijn erg in ons hoofd gaan zitten. Met ons initiatief bieden we een veilige plek voor mensen om daarin te oefenen.”



Isanne Yard: Ik vind door deze oefeningen telkens rust.

Isanne Yard (31), vrijwilliger in de GGZ (Utrecht): Ik voel meteen rust

“Ik heb toevallig net een van de Op Adem meditatie gedaan. Ik voel meteen rust, te midden van de chaos waarin mijn leven zich nu bevindt. Er komen deze periode opeens dingen op mijn pad die ik eng vind: carrièrekansen en ook dit interview bijvoorbeeld. Ik word gevraagd om meer in het licht te gaan staan, na heel veel donkere jaren met ernstige depressie.

“Ik ben katholiek opgevoed maar had tijdens mijn bewogen jeugd geen persoonlijke relatie met God. Dat is veranderd in de periode dat ik in de psychiatrie zat. Ik had niets te verliezen dus liet ik me dopen, in de hoop op verandering. Toen leerde

ik de liefde en genade van God kennen.

“Begin deze maand nam ik ook deel aan de retraite van Graceland, waar ik voor het eerst was. Daar leerde ik om mijn lichaam te gebruiken tijdens de meditatie en ademhalingstechnieken toe te passen. Dit was nieuw voor mij en ik heb het ook nog niet helemaal onder de knie. Maar ik vind door deze oefeningen telkens opnieuw de rust om de situatie waarin ik ben te omarmen. De christelijke benadering vind ik heel fijn, omdat ik zoveel rust vind in het woord, in de Bijbel. Hier komt dat allemaal samen.

“Het lukt me nog niet om dat iedere dag te doen, maar gelukkig kan ik terug luisteren. Elke aflevering heeft een ander thema. Stil zijn bijvoorbeeld, of je angst omarmen; precies de thema's die nu in mijn leven belangrijk zijn. Die ga ik zeker vaker doen.”



Ewoud van de Kolk: Als je hartslag omhoog gaat, kan je beter een stap terug doen.

Ewoud van de Kolk (36), Utrecht, freelance online-marketeer: Het is eigenlijk bizar hoe goed het werkt

“Met drie kleine kinderen is het hier altijd chaos in de ochtend. Als ik de meditatie en ademhaling doe, dan begint mijn dag veel rustiger. Het lukt me niet elke dag, maar ik probeer om half zeven op te staan. Dan luister ik de podcast voordat ik de kinderen uit bed haal. Soms doe ik het ook ‘s avonds, om tot rust te komen.

“Ik ben bezig met leefstijl, gezond eten, sporten. Ademhaling zag ik wel voorbij komen, het schijnt goed te zijn voor je gezondheid. Dat heb ik van horen zeggen, geen idee of er wetenschappelijk bewijs voor

is.

“Het sluimerde wel, maar ik dacht dat dat meer in de boeddhistische hoek zat, yoga, en daar heb ik niet zoveel interesse in. Maar toen kwam Jan Verduijn met deze podcast, ik zit met hem in dezelfde kerk, de Nieuwe Kerk in Utrecht. Het leek mij een mooie, laagdrempelige manier om iets met adem te doen, en in een vertrouwde omgeving.

“Ik vind dit fijn. Vanochtend ging het erover dat je naar je lichaam moet luisteren. Dat vertelt vaak hoe het met je gaat, maar dan moet je wel de signalen die het lichaam geeft oppikken. Als je hartslag omhoog gaat, kan je beter een stap terug doen, en kijken wat er is. En ga rechtop staan, dat is ook iets om op te letten.

“Het heeft best impact op me. Je bent overdag bewuster bezig met wat je doet, het zet me aan het denken en geeft me rust. Het is eigenlijk bizar hoe goed het werkt.”



Thaisia de Groot: Ik vind het wel mooi dat dit een christelijke achtergrond heeft.

Thaisia de Groot (35), Haarlem, zangeres: Dit is voor mij ook een moment om God te zoeken.

“Als zangeres ben ik al veel bezig met adem, je moet ervoor zorgen dat je die goed gebruikt. Zingen is heel actief, en je adem is functioneel. Bij de podcast gaat het juist om ontspanning, daar gebruik je je adem voor.

“Op dit moment merk ik dat ik me heel rustig voel. Ik heb de podcast om een uur of tien gedaan, soms luister ik meteen bij het opstaan, maar dat

lukt met twee kleine kinderen niet altijd. Het tijdstip wisselt, maar het geeft me altijd een rustige start of een rustmoment op de dag.

“Begin januari was ik bij het retraiteweekend van Graceland. Daar zaten ook begeleide ademhalingsessies bij. Mijn man zag dat ze ook een podcast hebben, en daar ben ik na dat weekend mee begonnen.

“Ik doe wel vaker meditatie, of yoga, of iets met ademhaling. Ik vind het wel mooi dat dit een christelijke achtergrond heeft. De man die inspreekt neemt je mee in de oefening om bewust te worden en rustig te ademen.

“Meestal zitten daar mooie teksten en inzichten uit de Bijbel bij. Dat geeft iets extra's boven meditatie zonder die inslag. God en Jezus zijn belangrijk in mijn leven, en dit is voor mij ook een moment om God te zoeken.

“Ik denk dat ik de sessies van de podcast wel blijf gebruiken. Het is maar zo'n zeven minuutjes, prima om 's ochtends of tussendoor te doen.”