

## CONCERTZANGER BRAM BALFOORT:

# „Je adem je eerste energiebron”

DOOR  
ANCO MALI

**AMERSFOORT** – Bram Balfort, konsertzanger en leraar solozang, heeft samen met de arts Jan van Dixhoorn een boek geschreven: „Ademen wij vanzelf?” Onlangs is de tweede druk daarvan verschenen bij Bosch en Keuning in Baarn.

„Ademen wij vanzelf?": de ademhaling als sleutel tot ontspanning in het dagelijks leven. Een bestseller, zegt de heer De Weijer van de Algemene Boekhandel aan de Leusderweg.

Is die ademhaling zó belangrijk? Hangt daar zó veel nauw mee samen? Je ademt toch vanzelf, zou je zeggen. Dat hoef je toch niet te leren. De meeste mensen verleren het. Als baby ademden ze goed. Met het hele onderlichaam. Bij het inademen zet de buik van baby bolrond uit. Bij het uitademen valt de buikwand iets in.

Bij de meeste mensen is sinds de kleuterjaren de borstademhaling gaan overheersen. Bij diep inademen of bij een schrikreactie trekken de meeste mensen de schouder op. Deze hoge ademhaling is niet de gemakkelijkste. Integendeel. De hoge ademhaling is niet de natuurlijke ademhaling, en daarom is-ie vermoeiend. De ademhaling dient voor het leveren van energie, en niet om moe te worden. Wanneer de borstkas de buik overheerst, is de ademhaling niet efficiënt meer, en wordt ook de volledige ademcapaciteit niet meer benut.



te verkeren. Uit die spanningen treedt dan hyperventilatie op.

Mijn eerste patiënt was een hoiboiste uit het Brabants Filharmonisch orkest. Die had ik na drie maanden zo ver, dat ze met het Concertgebouworkest mee naar Japan kon! Dat was mijn eerste ervaring, en zo kreeg ik er meer in het ziekenhuis, want ze begonnen me steeds meer musici te sturen.

Jan van Dixhoorn is arts. Die liep in het ziekenhuis mee, en die werd zó enthousiast dat hij er zich helemaal mee ging bezig houden. Hij werkt in de hartrevalidatie, en hij kan de ademhalingsoefeningen daar prima bij gebruiken. Hij doet nu ook biofeedback. Hij heeft in de Bergstraat een opleiding voor ademstherapie waar ik gedeeltelijk aan verbonden ben. En met hem heb ik het boek geschreven. Jan van Dixhoorn is getrouwd met een Japanees, Tamiko, die Japanees yoga geeft, die gericht is op de verbetering van het lichaam.

Het bijzondere aan al deze prestaties is, dat Bram Balfort al heel jong werd getroffen door een oogziekte, en dat hij het Conservatorium in braille moest volgen. Door zijn oogziekte kon hij niet bij grote werken zingen, omdat hij de dirigent niet kon zien. Niemand durfde het met hem aan. Hij heeft wel eens in cantates gezongen, waar hij alleen een paar aria's behoefde te zingen. Maar dan nog was de dirigent doodsbenauwd, dat er iets zou misgaan. Dat vond Bram Balfort wel erg. Een gehandicapte moet zich tien keer waar maken. „Net als een vrouw in de mannenmaatschappij, zeg ik hem, wat Bram Balfort volmondig beaamt.

Maar Bram Balfort slaagde er overigens volkomen in om als een

**STEM KWIJT DOOR VER-**

wordt. Wanneer de borstkas de buik overheerst, is de ademhaling niet efficiënt meer, en wordt ook de volledige ademcapaciteit niet meer benut.

## STEM KWIJT DOOR VERKEERDE ADEMHALINGSTECHNIEK

Bram Balfort zelf werd daar door schade en schande mee gekonfronteerd. Toen hij het Conservatorium had afgelopen was hij zijn stem kwijt door verkeerde ademhalingsstechniek.

„Ik had verschillende leraren,” vertelt hij, „en kwam op een zeker moment terecht bij Gerhard Meijer. Die wist veel van de ademhaling af. Bij hem heb ik mijn stem weer helemaal teruggevonden. Dat bereikte hij door mij de goede ademhaling te leren. Het kostte tijd en moeite om weer tot een natuurlijke ademhaling te komen.

Omstreeks die tijd ontmoette ik een astma patiënte, en het bleek dat ik met mijn goede ademhalingsstechniek haar uit de benauwdheid kon halen. Ik deed het één keer, en een paar dagen later weer. En daarna nog eens. En toen heeft ze het nooit meer teruggekregen.

Met dat gegeven ben ik gaan werken in een kliniek voor natuurgeneeswijze. In die periode begon ik de ademhaling voor mezelf en voor allerlei patiënten te ontwikkelen.

## HET HARAPUNT

Ik heb toen het harapunt, het steunpunt in de buik, gevonden. In de oude Chinese yoga, de „tai chi”, is dit punt voorwerp van aandachtskonsentratie bij het bewegen. Masunaga beveelt de masneur aan zich op zijn harapunt te konsentrieren, wanneer hij werkt, omdat het lichaam dan in balans komt, de spieren ontspannen en de handen gevoelig worden voor de energiestroom. Het harapunt wordt in Japan toegepast bij de gevechtssporten.

Hoe ik daar achter kwam? Ik sprak over de steunpunt in de buik



## Bram Balfort: „...vastgelopen musici...”

met een hoogleraar uit Djakarta, een internist. Die zei me toen: Daar heb ik ooit es over gelezen. Dat heeft te maken met een oude Chinese techniek.

Dat was voor mij een openbaring, en ook weer een bewijs, dat ik op de goede weg zat. Ik hoorde van iedereen: Jij hebt zo'n makkelijke stem. Maar daar moet je aan toevoegen: ik weet 'm dan ook goed te gebruiken. Zo'n jaar of acht was ik met die ademhalingsstechniek bezig, en ik ontwikkelde zelf mijn methoden.

Toen benaderde de longafdeling van het AZU mij, het Academische Zekenhuis in Utrecht, en vroeg of ik daar wilde komen werken. Dat heb ik toen gedaan. Er werden longpatiënten behandeld. Voor hyperventilatie, uitademingsstand; emfyseem, inademingsstand en astma, keelvernauwing.”

## HYPERVENTILATIE EMFYSEEM ASTMA

In Bram Balforts boek zoek ik thuis even op onder het hoofdstuk hyperventilatie. Bij hyperventilatie is de buikspanning ontregeld. De buik werkt los van het middenrif.

nog een praktijk, en die heb ik helemaal opgegeven. Ik moet mezelf op die manier verdedigen. Ik begeleid nu nog wat leerlingen, die dit toe gaan passen, en verder nog wat beroepsmusici.”

Toen ik bij hem binnenkwam was Bram Balfort bezig met een trompettist, die bij het ademhalen vastgelopen was. Een beroepsjazzmusicus. Bram liet deze trompettist voelen hoe hij steeds zijn keel vernauwde. Gaf hem als oefening naar huis mee om te leren die keel niet meer te blokkeren. „'t Geeft niet wat voor geluid er uit je instrument komt; konsentreeer je op je keel.”

## MUSICI UIT DE GROTE ORKESTEN

„In het ziekenhuis”, vertelt Bram Balfort, „kreeg ik ook musici uit de grote orkesten, die vastgelopen waren, blazers. Die blazers gaan hyperventileren en komen daarvoor in allerlei moeilijkheden terecht. Ze gaan persen bij het blazen, en sluiten hun keel, en dan wordt er druk opgebouwd in de longen. Hun inademing is te gespannen, waardoor ze konstant in een uitademingsstoestand komen

Een gehandicapte moet zich tien keer waar maken. „Net als een vrouw in de mannenmaatschappij”, zeg ik hem, wat Bram Balfort volmondig beaamt.

Maar Bram Balfort slaagde er overigens volkomen in om als een niet-gehandicapte door het leven te gaan. Daar is een zeer grote dosis bewonderenswaardig doorzettingsvermogen voor nodig. Door de oogoperatie beschikt hij thans over 3% van zijn gezichtsvermogen.

## ADEM IS DE EERSTE ENERGIEBRON

„Je adem is je eerste energiebron”, zegt hij. „Zonder goede ademhaling kom je ook niet tot totale ontspanning. De basis voor iedere ontspanning is een juiste ademhaling.

Alle spanning, die ik in mijn leven heb gekend, heb ik heel goed doorleefd. Dankzij een juiste ademhaling kan ik alle moeilijkheden naast me neerleggen. Dan kan ik heel makkelijk denken: och, wat heeft het voor zin om me druk te maken!

Op het ogenblik zijn Jan van Dixvoort en ik bezig de hyperventilatie te bestuderen. Zowel hij als ik hebben heel veel succes met de bestrijding daarvan. Er komen nu weer een paar artikelen van ons uit in paramedische tijdschriften. Je ontdekt steeds weer andere gegevens. Daar gaat ontzettend veel tijd in zitten.

Bij hyperventilatie is de koolzuurspanning te laag. Die mensen blazen veel te veel uit. Het zijn gespannen types. Mensen, die veel te veel praten, en die vergeten daarbij goed adem te halen.

De voornaamste oefening voor hyperventilatie is die, waarbij de nadruk moet liggen op los en laag inademen naar de buik. De inademing moet enkele tellen worden



**Bram Balfoort, auteur van het boek „Ademen wij vanzelf?“**

**vervolg van pagina 25**

vastgehouden, terwijl de buik ontspannen blijft uitstaan, en daarna moet er weinig uitgeademd worden. Vroeger heeft men vooral hy-

dan de ademhalingsoefeningen bij.

„Wij leven tegenwoordig met ons hoofd. Dat hoofd is heel groot geworden. Wij kennen onze buik niet meer. Wij kennen ons eigen lijf niet meer. Wij kijken naar de ander, en we zijn jaloers op de ander. Maar wat we zelf hebben, daar kijken we niet naar. Je moet je zelf leren kennen. De mensen weten niets van zichzelf, en daarom weten ze ook niet wat er met hen aan de hand is. Ze voelen hun lijf niet.“

Met het boek hebben we geprobeerd te bewerkstelligen, dat de mensen wat meer aan zichzelf gaan werken.

Wij hebben metingen gedaan. Zodra mensen de buik los laten, dan zie je de spanning op de meters weglipen. Die wordt direct lager.

We hebben geschreven over patroonsgebondenheid. Zoals de mens is, zo is ie. De mens vlucht altijd weer weg naar zijn oude patroon. Je bent gewend aan dat jasje met die spanningen. Dat pak je steeds weer op. Zodra je die patroonsgebondenheid gaat ombuigen naar iets anders toe, groei je naar ontspanning toe.

Je moet niet altijd buiten jezelf gaan naar de ander. Als je zelf je ademhaling niet beheerst, kun je die nooit overbrengen op een ander.

### SPANNING VAN DE KEEL

Wat ook belangrijk is, is de spanning van de keel. De mensen bouwen druk op in het lijf, waar door ook spanning ontstaat in de keel. Als de mensen iets optillen hoor ze je kreunen. Bij astmapatiënten heeft men altijd gedacht, dat de meeste spasma's bij de bronchiën zaten. Maar ze zitten juist in de keel en de tong. Door bepaalde ademhalingsoefeningen — dat is mijn grote kracht — worden die spasma's opgeheven. Dat hele keelorgaan heeft men nooit onderkend.

zie je de kinderen nog lang door de buik ademen. Wij zeggen: buik in, borst vooruit. Het hele buikademmen is ook belangrijk voor sportmensen. Met deze ademhaling en het steunpunt kunnen ze veel verder in de sport komen!“

Het laatste hoofdstuk van het boek „Ademen wij vanzelf?“ is getiteld: „De volledige ademhaling“. Daarin worden opgesomd de delen van het lichaam, die de mens moet leren kennen om tot een volledige ademhaling te kunnen komen. Onderbuik en onderrug, die samen de ademsteun leveren. Deze maken ontspanning en verlenging van de rug mogelijk. Daardoor kan de borstkas worden verruimd. Het gat in de maagstreek staat losheid van middenrif en emoties toe. De cilinder wordt afgerond aan de onderkant in de bekkenbodem, en aan de bovenkant met het strekken van de nek. Daardoor verlengt de gehele achterzijde. Het lichaam komt bij in-

ademen op volle lengte. Voor het bewaren van de ruimte bij uitademmen wordt het harapunt benut.

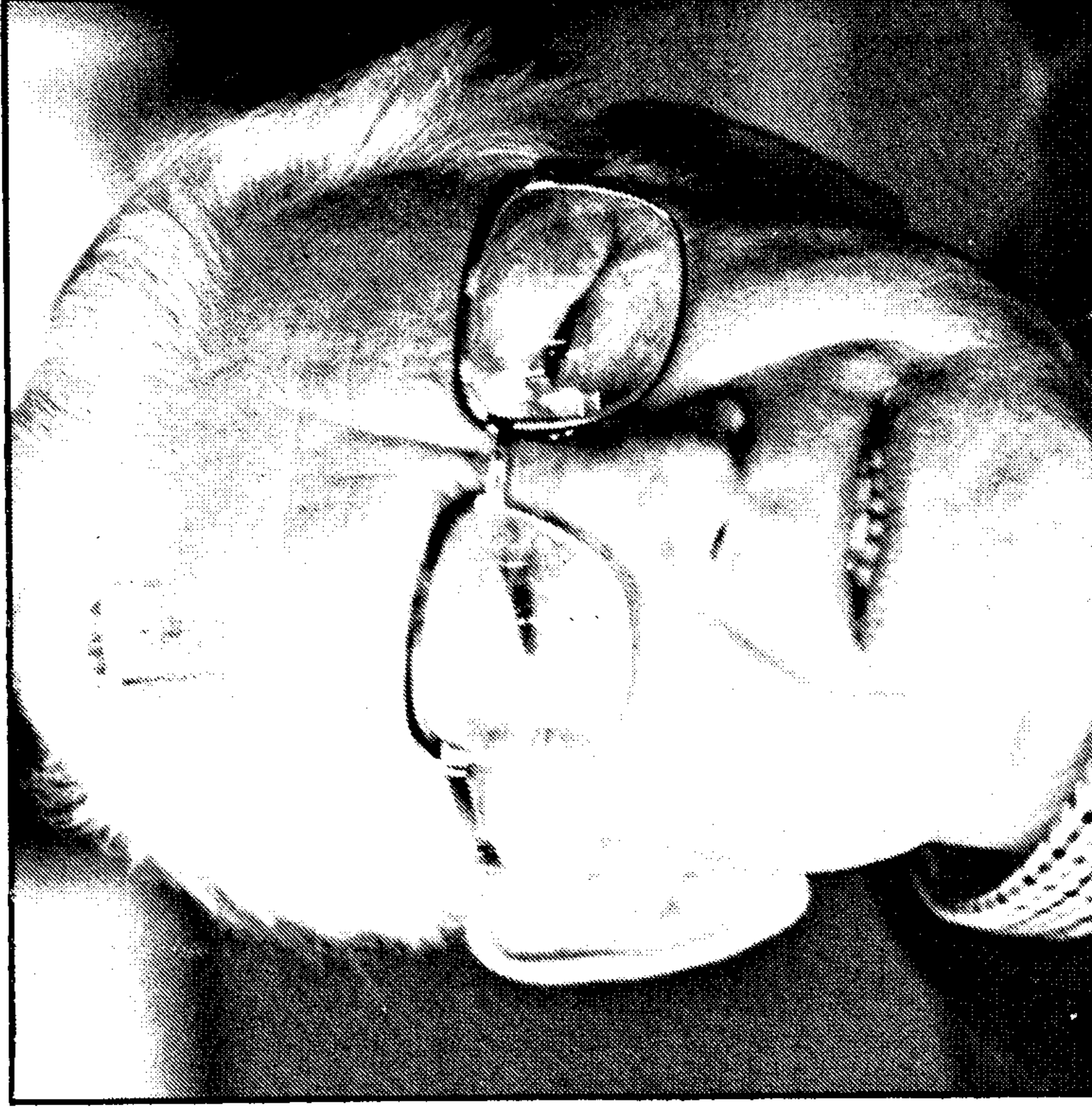
Bij de noten op de volledige ademhaling vinden we:

### ZEVEN CHAKRA'S

„In de yoga komen ongeveer dezelfde steunpunten te voorschijn als chakra's. Er zijn zeven chakra's of „wielen“, dat wil zeggen draaipunten in de energieloop. De overige vier zouden in de ademhaling te plaatsen zijn als boven- en onderpolen, en gaten van maag en keel.“

De soefileer, van Arabische oorsprong, vermeldt de drie centra voor denken, voelen en bewegen op dezelfde plaatsen.“

Bram Balfoort blijkt in goed gezelschap te zijn! Hij staat overigens heel nuchter tegenover al deze zaken en ziet ze alleen als spierbewegingen.



„Ja, daar heb je gelijk in. Het boek is best wel een geschiedenis van de ademhaling.“

