

Waarom gapen we?

Deze vraag wordt altijd wel een keer gesteld in de leergang AOT. Er is geen zeker antwoord op. Gapen werkt aanstekelijk en dieren doen het evenzeer als mensen. Tijdens instructies voor ontspanning van de kaken gaan veel mensen gapen. Het is geen gevolg van zuurstoftekort, maar ook niet van verveling. Het is een onwillekeurige lichamelijke actie, die impliceert dat je je lichaam even voelt. Daarom is zelfs gedacht dat het een erotische functie zou hebben. Dit lijkt me eerder een gevolg van de plaats van ons lichaam in onze cultuur dan dat het een reële biologische grondslag zou zijn van gapen.

Ventileren tegen oververhitting

In bijgaand krantenbericht werd de uitkomst van een onderzoekje beschreven waaruit zou blijken dat het gapen de hersenen koelt. Dit lijkt me een plausibele mogelijkheid. Vanaf de oudheid is altijd gedacht dat ademen vooral diende ter koeling van de hersenen. Pas, meen ik, nadat Harvey de bloedsomloop heeft beschreven ontstond de mogelijkheid voor de gedachte dat het ademen via de longen iets te maken had met de bloedvoorziening van het lichaam. Het is een feit dat bij veel dieren het ademen dient voor afkoeling. Het zogenaamde 'thermisch hijgen' is geen teken van hyperventileren. De sterke, snelle luchtstroom langs de tong en door de mond zorgt voor afkoeling. De beste manier van afkoelen overigens is door de neus inademen en door de mond uit: tijdens het inademen wordt de lucht voorverwarmd in de neus, maar die warmte wordt niet teruggewonnen tijdens uitademen door de mond. De warmte verdwijnt en het lichaam koelt iets af. Dit gegeven komt al uit oude teksten over ademtherapie. Het is misschien een reden dat de instructie 'hoorbaar uitademen' niet alleen het ademen beïnvloedt maar ook zo ontspannend werkt.



De gaapbeweging, de ademhaling en de nek

Een goede gaap is een totaalbeweging van lichaam. De mond wordt wijd opengesperd, het hoofd gaat iets achterover en tezamen met het inademen ontstaat er een ontspanning van de nek-hoofd overgang. De hele wervelkolom wordt geactiveerd. Dit bereidt het lichaam voor op actie. Deze beschrijving herken ik nog het beste. Die heb ik meen ik het eerst gelezen in teksten uit de sensory awareness, maar ik weet de bron niet meer.

Dit betekent dat herhaald gapen gevolg is van een onvolledige gaap. Het lichaam probeert te ontspannen, de kaken, hals en nek hebben spanning die het systeem weg wil hebben, maar dit lukt niet goed. Een echt goede gaap heeft niet veel herhaling nodig. Het is beter er een paar keer echt aan toe te geven, want de behoefte verdwijnt dan vanzelf, dan te trachten het te blijven onderdrukken.

De gaapinademing verloopt uitstekend. Als de gaap goed gaat, is er een volledige inademing die zowel in de lengte als in de breedte plaatsvindt. De ribben en de hele wervelkolom doen mee en het inademen gaat tot aan de bekkenbodemp. Daarom wordt de 'gaapinademing' of 'yawn breathing' gebruikt bij stemklachten en voor zangers en sprekers om de voorwaarden voor hun stemgebruik te optimaliseren.

Publicatiedatum: 23 augustus 2007

Auteur: J. van Dixhoorn

Bron: *NRC Handelsblad*, 21-7-07, blz 21