

# skepsis Blog

☰ Menu



## Minder zuurstof met Transformational Breathing

14/05/2008 door Rob Nanninga

De Amerikaanse dr. Judith Kravitz beweert dat de meeste mensen veel te weinig zuurstof binnenkrijgen. We ademen te oppervlakkig en laten het grootste deel van onze longcapaciteit onbenut. Hierdoor kunnen volgens Kravitz allerlei klachten en ziekten ontstaan. Ze spoort iedereen aan om voluit te ademen, zodat het lichaam zich vult met levensenergie en de cellen optimaal kunnen functioneren. Maar als niet-erkende doctor in de metafysica weet ze helaas niets van fysiologie. Haar adviezen hebben in feite een averechts effect. Wie TB beoefent krijgt juist minder zuurstof!



Kravitz noemt haar ademtherapie Transformational Breathing (TB). In 1995 stichtte ze de Transformational Breath Foundation, die al ruim 3000 personen heeft opgeleid tot ademcoach, waaronder ook een stuk of twintig Nederlanders. Tijdens een ademsessie ligt de cliënt op de rug en moet hij een uur lang diep en ononderbroken vanuit de buik ademen. Om zoveel mogelijk zuurstof te ontvangen, wordt de lucht via de mond naar binnen gezogen, ritmisch begeleid door passende achtergrondmuziek.

Onze 'beperkte ademhalingspatronen' zijn volgens TB te wijten aan traumatische herinneringen en onverwerkte emoties die we hebben onderdrukt. Door diep te ademen worden deze lage energieën in een hogere trilling gebracht, zodat het eenvoudiger wordt om ze los te laten. De TB-coach Jacquelin de Jager vertelde in het tijdschrift *Santé* (febr. 2008): 'Oude overtuigingen en blokkades zien wij als "zware" energie. Zuurstof laat dat vrijkomen.' Jacquelin meldt dat de therapie door sommige verzekeraars wordt vergoed. 'Dat betekent toch dat ademtechniek erkenning begint te krijgen.'

Naar verluidt kan Transformational Breathing ons onderbewustzijn helemaal zuiveren en ons in contact brengen met ons ware zelf. Om het proces te ondersteunen drukt de ademcoach op bepaalde acupunctuurpunten en laat hij de cliënt soms een toon zingen. De cliënt mag zich desgewenst helemaal uitleven door op kussens te slaan. Hard huilen en lachen is ook populair.

Volgens de TB-coach Marcel Gerrits is de methode geschikt voor managers. In het artikel 'Effectief leiderschap door effectief ademen' noemt hij enkele lichamelijke effecten: 'Door de specifieke manier van ademen ontstaat er een verhoogd niveau van zuurstof in het lichaam. Dit is te voelen door een aantal lichamelijke effecten die op kunnen treden. De persoon die ademt kan het warm of koud krijgen, kramp in handen en armen, tintelingen over het lichaam.' Ook anderen maken melding van tintelingen, spiertrekkingen, verkrampingen en een droge mond.

De aanhangers van TB beweren op hun websites dat de meeste mensen een zuurstoftekort hebben. Maar in werkelijkheid bedraagt de zuurstofsaturatie van ons bloed ongeveer 98 procent, behalve als er iets mis is. Bijna alle beschikbare hemoglobine in onze rode bloedcellen wordt in de longhaarvaatjes aan zuurstof gebonden. Daar hebben we geen extra lucht voor nodig. Uitgeademde lucht bevat nog ongeveer 17 procent zuurstof.

Een overmatige ademhaling leidt er alleen toe dat ons bloed buitensporig veel kooldioxide kwijtraakt aan de buitenlucht, die vrijwel geen CO<sub>2</sub> bevat. Daardoor stijgt de PH-waarde van het bloed, het wordt alkalischer (minder zuur) en bevat minder waterstofionen. Medici noemen dit hypocapnie, een verlaagde koolzuurgraad van het bloed die gewoonlijk door hyperventilatie wordt veroorzaakt.

De hypocapnie heeft tot gevolg dat de bloedvaten zich vernauwen. Daardoor ontvangen de hersenen beduidend minder zuurstof. De beschikbare zuurstof wordt bovendien moeilijker afgegeven omdat de binding aan de hemoglobine sterker is geworden. Dit verklaart waarom overmatig ademen een licht of duizelig gevoel in het hoofd geeft. Je kunt ook minder goed denken, je blik kan wat wazig worden, je kunt

hallucinaties krijgen, een euforisch gevoel of zelfs een black-out. Koude handen en een bleke gelaatskleur zijn eveneens een gevolg van de vaatvernauwing. De tintelingen en verkrampingen hangen samen met een gebrek aan calciumionen in het bloed. Ze hebben niks te maken met heilzame energieën.

Judith Kravitz is niet de eerste die hyperventilatie als spirituele psychotherapie verkoopt. De bekendste voorloper is *rebirthing*, een methode waarbij het de bedoeling is een emotionele ontlading op te wekken door de eigen geboorte opnieuw te beleven. Het is geen toeval dat Kravitz in het verleden actief was als rebirther. Ze beweert dat ze zichzelf in 1979 van keelkanker genas door goed te ademen, maar er is niemand die dat kan controleren.

Zelf maakte ik in de jaren 1980 kennis met hyperventilatie toen ik uit nieuwsgierigheid meedeed aan een wekelijkse groepsavond van een nieuwe spirituele beweging, die in mijn woonplaats was ontstaan. Er was ook een medium bij betrokken, dat in contact stond met een Witte Broederschap in een hogere dimensie. De avond was niet geslaagd als er niet minstens één persoon een zogenoemde "doorbraak" beleefde. Om zo'n doorbraak op te wekken, ging de groepsleider achter de stoel van een deelnemer staan en moedigde hij deze persoon aan om "natuurlijk" en diep te ademen vanuit de buik. Hij ademde in het begin hardop mee om het ritme aan te geven, dat erg hoog lag.

Al na een paar minuten begonnen de slachtoffers tintelingen te voelen. Dat was zogenaamd de hogere energie. Ze voelden zich ook wat draaierig en moesten op de grond gaan liggen. Na enige tijd begonnen hun lippen te verstijven en kregen ze vaak spastische handen. Ze kregen het advies om flink door te ademen, want anders zou de energie vast komen te zitten. De ongewone toestand werd door de begeleiders aangegrepen om amateuristische psychotherapie te bedrijven. Hoe je de toestand ervaart, is voor een belangrijk deel afhankelijk van de betekenis die je eraan toeschrijft. Wie gelooft dat een goddelijke energie je ziel opent, beleeft het anders dan iemand die weet dat er slechts sprake is van een verstoorde PH-balans.

Het kwam een keer voor dat iemand niet meer kon stoppen met hyperventileren en uiteindelijk in de prullenbak moest overgeven. Dat was volgens de leider een goede manier om ouwe shit eruit te gooien (al leek het meer op het avondeten). De groepsleden hadden niet door dat hun doorbraak louter het gevolg was van een te snelle en diepe ademhaling (helemaal niet "natuurlijk"! ). Toen ik zelf voor het eerst zo'n doorbraak kreeg, wist ik ook nog niet goed wat mij plotseling overkwam. Later heb ik het thuis opnieuw geprobeerd door krachtig te ademen en dat lukte prima. Op de eerstvolgende groepsavond heb ik uitgelegd hoe het zat, maar volgens de groepsleider waren de energieën die hij gebruikte wat anders dan hyperventilatie. Er was die avond

echter niemand meer die nog een doorbraak kreeg. De groepsleider is later sjamaan geworden.

[Volgende blogartikel](#)  
[Voorgaande blogartikel](#)

📁 Gezondheid, Psychotherapieën, Spiritualiteit

< [Dim Mak en de kracht van qi](#)

> [Op mannenjacht met astrologie](#)

## 18 gedachten over “Minder zuurstof met Transformational Breathing”

**Dr. Huizinga**

14/05/2008 om 14:43 | [Bewerken](#)

Geweldig verhaal!! 😊

Hoe gek kan je mensen toch krijgen in deze wereld. Ik verneem trouwens steeds meer van die waanzinnige “behandel”-methoden de laatste tijd.

Dit is toch in feite precies zo krankzinnig als het toepassen van aderlating (het met opzet laten afvloeien van een grote hoeveelheid bloed uit het lichaam) om de pest te genezen (deden ze in de middeleeuwen) om de ziekte uit het lichaam te “spoelen”?!

Ik snap steeds minder van de wereld geloof ik...

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

**j\_rsi\_bach**

14/05/2008 om 21:06 | [Bewerken](#)

Goed verhaal. Overtuigend en grappig: "Het kwam een keer voor dat iemand niet meer kon stoppen met hyperventileren en uiteindelijk in de prullenbak moest overgeven. Dat was volgens de leider een goede manier om ouwe shit eruit te gooien (al leek het meer op het avondeten). "

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **A. Atsou-Pier**

15/05/2008 om 05:41 | [Bewerken](#)

Fijn dat Nanninga alle alternatieve therapieën aan den lijve uitprobeert, zodat ik mij de moeite en het geld kan besparen, maar heeft de Stichting Skepsis een bedrijfsongevallenverzekering afgesloten ?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **ragnar**

15/05/2008 om 19:19 | [Bewerken](#)

Wel is het zo dat een goede ademhaling een belangrijke conditie is voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid, dus algemeen welbevinden. Als men onder spanning staat, dus stresserende factoren een rol gaan spelen, heeft dit n.l. nogal een sterke impact op het Ademhalingspatroon, men gaat sneller ademen en vervalt in de zogenaamde hoge of borst ademhaling, dit heeft nogal wat energie verlies ten gevolg doordat men bij een dergelijke foutieve ademhaling de verkeerde spieren gebruikt, heel veel klachten die hieruit kunnen voortvloeien zoals kortademigheid, hyperventilatie, paniekaanvallen kunnen verminderen door een goede ademhaling toe te passen.

Hiervoor worden ook wel ademworkshops gegeven, of ademhalingsoefeningen zoals die aangeleerd kunnen worden bij Hatha Yoga (een vorm van Yoga die erop gericht is het fysiek te versterken) deze oefeningen hebben weer een

gunstige invloed op onze fysieke en mentale gesteldheid.

De meeste mensen ademen inderdaad te oppervlakkig (hoge ademhaling of (zoals al eerder genoemd) de borstademhaling) en krijgen hierdoor inderdaad ook te weinig zuurstof binnen hetgeen devitaliserend werkt, een goede ademhaling is de z.g buikademhaling, kan aangeleerd worden en komt de gezondheid ten goede en brengt rust tussen de oren.

De methode die Dr Judith Kravitz hanteert echter is niet alleen onzinnig maar zelfs ook gevaarlijk, zoals al in het artikel uitstekend toegelicht werd door de auteur, werkelijk idioot dat mensen hier nog in trappen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Mario

15/05/2008 om 21:50 | [Bewerken](#)

Wat mij altijd weer verbaast, ondanks dat ik al heel wat van dit soort zaken heb gezien, is dat men in de alternatieve wereld zegt zoveel waarde te hechten aan dingen die 'natuurlijk' zijn, maar tegelijkertijd vindt (in dit geval dan) dat ons lichaam van nature niet eens in staat is om correct te ademen!

Als honderduizenden jaren natuurlijke evolutie bij de mens het blijkbaar nog niet eens voor elkaar krijgt om zoiets basaals als de ademhaling goed te regelen, is er dan niet iets fundamenteels mis met de natuur?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## ragnar

15/05/2008 om 22:59 | [Bewerken](#)

@Mario: Er is niets fundamenteels mis met de natuur, ook is ons lichaam wel in staat op de correcte manier te ademen, de versturende factor echter die veroorzaakt, dat dit natuurlijke proces ontregelt raakt, heeft met stress te maken en dat de mens niet meer in staat wordt gesteld (we leven nu eenmaal

niet meer in de tijd van jagers en verzamelaars) op een natuurlijke manier op stress (een verhoogde Adrenaline en Noradrenaline spiegel, geproduceerd door het bijniemerg) te reageren, n.l. de bekende vlucht of vecht-reactie, wel bekend denk ik. De fysieke bovengenoemde actie die de stress zou elimineren wordt niet uitgevoerd, met als gevolg dat de stress zich tegen het lichaam keert met alle destructieve gevolgen van dien. Niet correct ademen is er een van. Om nog maar niet te spreken van Hypertensie, burn-outs, etc. Te veel om op te noemen. Dit heeft allemaal met onze 24-uurs economie te maken en van daaruit voortvloeiend, onze onnatuurlijke levensstijl. helaas het is niet omkeerbaar.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## henry

16/05/2008 om 12:00 | [Bewerken](#)

Ik weet dat bij mensen die aan stress lijden, soms wel door een counselor of psychotherapeut wordt gevraagd enkele malen zo diep adem te halen om te laten voelen hoe het werkt. Ga je je lang door, dan krijg je hyperventilatieachtige symptomen en dat is dan goed om te weten voor mensen die de neiging tot hyperventileren hebben. En als je erg gespannen bent, word je je met (een paar maal) diep in en uit ademen bewust hoe gespannen je eigenlijk bent. Maar na 5 keer moet je dus stoppen, da's logisch.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Grismar

17/05/2008 om 07:47 | [Bewerken](#)

Ik zou Rob Nanninga willen aanraden om een handige keuze te maken in ziektekostenverzekeringen. Neem zo'n verzekering die dit soort therapieën vergoed, dan kun je nadat je ziek bent geworden van de ene, meteen gratis door naar de volgende. Niet vergeten om tussendoor de ernstige symptomen wel even door een reguliere arts te laten bekijken, natuurlijk.

Leesbaar en zinnig artikel, dank!

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **ragnar**

17/05/2008 om 13:02 | [Bewerken](#)

Ik denk er sterk over om ook maar eens een of ander bordje boven mijn deur te gaan hangen "Psychometrist", of iets dergelijks, het geld ligt inderdaad zichtbaar op straat.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **Agno**

19/05/2008 om 00:11 | [Bewerken](#)

Scherp artikel. Alleen die term al: "Transformational Breathing". En dan ook nog een aantoonbaar tegenovergesteld effect van wat er wordt geclaimd.

Het lezen van Rob's blogs is overigens ook niet geheel zonder gevaar. Ik lees ze namelijk altijd 'ademloos' door en na de zin "was volgens de leider een goede manier om ouwe shit eruit te gooien" 'stikte' ik bijna van het lachen...

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

### **Dennis**

10/06/2008 om 20:21 | [Bewerken](#)

@ragnar

Ik begrijp niet goed wat het verschil is tussen Transformational Breathing en de Yoga-ademhaling



waar je het over hebt, afgezien van de vage conclusies die TB er verder aan verbindt. Als een diepe ademhaling 'hypocapnie' veroorzaakt, wat maakt het dan verder uit of dat door TB of door een Yoga-oefening komt?

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## ragnar

12/06/2008 om 21:46 | [Bewerken](#)

<http://www.abc-van-yoga.nl/pranayama/home.asp>

@Hai Dennis: Ik verwijs je maar even naar een URL, want als ik dit allemaal in eigen bewoordingen moet gaan opschrijven worden het weer hele lange lappen tekst.

Lees het maar eens door als je wilt en trek dan maar je eigen conclusies omtrent het verschil tussen de Yoga-ademhaling en Transformational Breathing.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## bas

23/07/2008 om 05:33 | [Bewerken](#)

"Ik zou Rob Nanninga willen aanraden om een handige keuze te maken in ziektekostenverzekeringen. Neem zo'n verzekering die dit soort therapieën vergoed, dan kun je nadat je ziek bent geworden van de ene, meteen gratis door naar de volgende. Niet vergeten om tussendoor de ernstige symptomen wel even door een reguliere arts te laten bekijken, natuurlijk."

(quote Grismar)

Zouden ze een deeltje gemaakt hebben???

"Het kwam een keer voor dat iemand niet meer kon stoppen met hyperventileren en uiteindelijk in de prullenbak moest overgeven. Dat was

volgens de leider een goede manier om ouwe shit eruit te gooien (al leek het meer op het avondeten)".

(quote Rob Nanninga)

Ik heb echt gelachen om deze zin, ik ben gek op woord grappen.... goed artikel trouwens

Mvg Bas

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Femke

25/08/2008 om 22:09 | [Bewerken](#)

Ik heb haar boek gelezen, aanrader als je een lekker wil lachen 😊

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## scepsis

21/10/2008 om 17:05 | [Bewerken](#)

Zoals het op een blog met de naam scepsis natuurlijk logisch is om een onderwerp sceptisch te benaderen zou ik graag vanuit mijn eigen ervaring een ander perspectief in willen brengen.

Laat de effecten van Tb veroorzaakt worden door hyperventilatie, wat voor mij interessant is zijn de effecten. Voor mijzelf zijn die tijdens een workshop Tb namelijk erg positief gebleken. Ook 8 andere mensen die de workshop samen met mij ondergingen hebben hier allemaal een zeer positieve ervaring aan overgehouden.

De opmerking "dat mensen hier nog intrappen" en de bewering dat tb gevaarlijk zou zijn zijn oordelen waar ik dan persoonlijk weer erg sceptisch tegen over moet staan.

Ik raad iedereen aan om tb te ervaren voor het te veroordelen zodat je kan spreken vanuit je eigen ervaring in plaats van vanuit een idee. De ervaring is voor mij namelijk wat echt telt. Zoals gebleken is uit het artikel zal niet iedereen baat hebben bij deze methode. Ik kan u echter verzekeren dat ook niet iedereen baat heeft bij psychotherapie, en dat genoeg mensen hier meer beschadigd uitkomen als dat ze waren voor de start van de behandeling. Het oplossen van emotionele en mentale problemen is op geen enkele wijze ooit meetbaar en vaak gaat het bij de evaluatie van verschillende methodes meer om het aanzien dat door die methode verworven is als om de effecten zelf.

Wil je sceptisch zijn over iets.. prima. Maar probeer het eerst zelf en verwerf op die manier een recht van spreken. Als men hier te sceptisch voor is moet je denk ik concluderen dat de scepsis zijn ware doel mist en eerder een belemmering zal zijn in plaats van een manier om je omgeving kritisch te bekijken.

oftwel: eerst doen en dan erover lullen.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Amateur

21/10/2008 om 17:23 | [Bewerken](#)

Voor mij telt de ervaring NIET. Wat telt is wetenschappelijk onderzoek met de daaruit voortvloeiende conclusies en dan zien we wel. De ervaring van personen is een belemmering voor kritisch bekijken. Wat de een heet vindt, vindt de ander koud.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Mickey

31/10/2008 om 00:29 | [Bewerken](#)

@sceptis

Zo zie je maar: als er maar één persoon gelukkiger van wordt dan heeft het al

nut gehad.

Al die domme critici; hoe durven ze! 😊

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

## Richa

23/12/2008 om 14:02 | [Bewerken](#)

Wel, ik heb zelf zo'n workshop gevolgd, Voor het begin van de workshop was ik nogal skeptisch, als het onzin zou zijn zou ik er wel achter komen dacht ik.

Maar ik voelde me weken na de ademworkshop fitter dan normaal, ik had het gevoel letterlijk "opgelucht" te zijn. Het resultaat nu (een paar maanden later) is dat ik nog steeds meer lucht binnenkrijg, ik adem op een natuurlijke manier beter en ook vollediger. Daardoor ervaar ik echt minder stress....dus....

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Reacties zijn gesloten.

[Artikelen uit Skepter](#)

[Proefnummer van Skepter](#)

