

Lajos Barsony (42)

- Coach en ademtherapeut; oprichter van Het Ademhuis
- Netto maandinkomen: 1.200 euro + (half) inkomen vrouw
- Huur benedenetage in Amsterdam-Zuid: 287 euro per maand

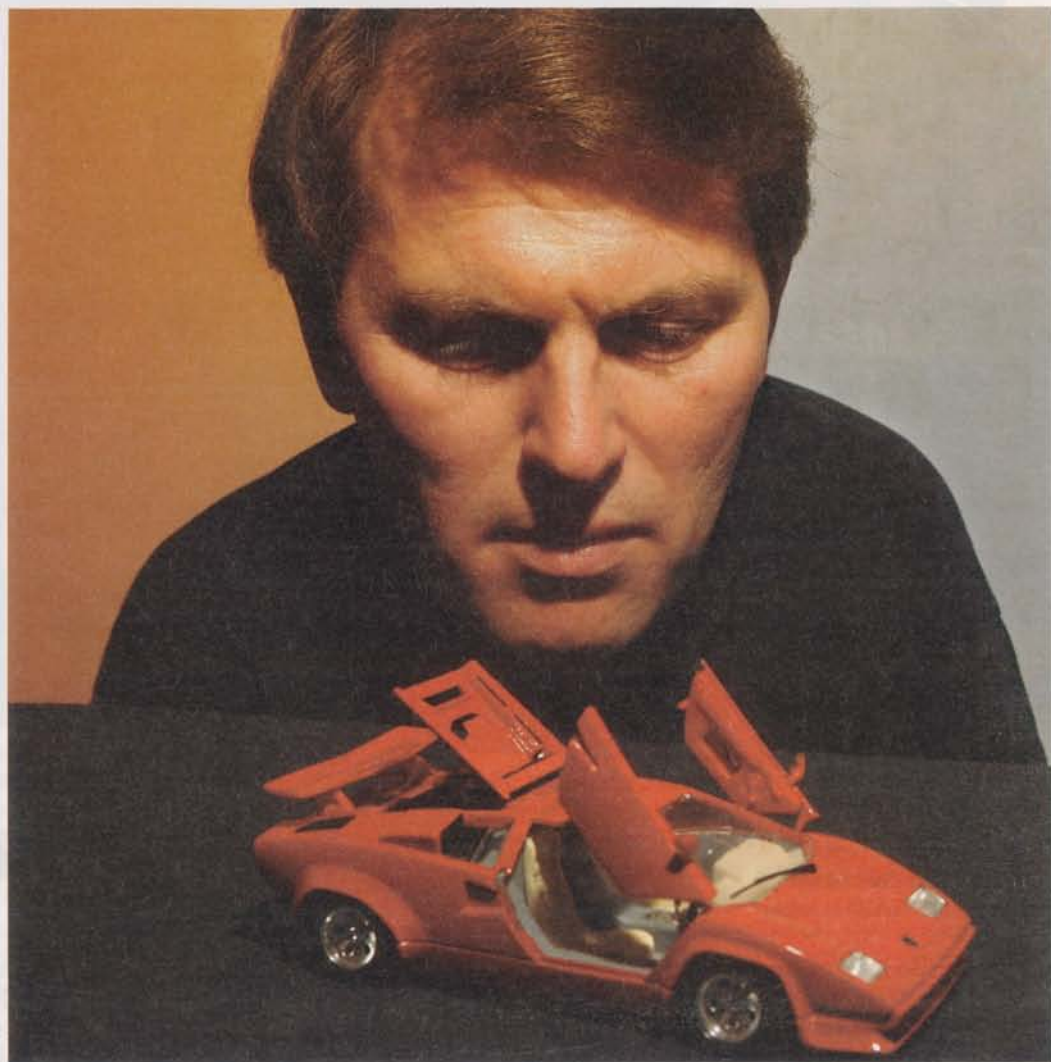
‘Kinderen zijn totaal niet duur’

Rentsje de Gruyter

Toen ik een jaar of 30 was, heb ik het roer drastisch omgegooid. Ik was arbeidsbemiddelaar voor langdurig werklozen, nu ben ik ademtherapeut en coach. Toen ik begon met Het Ademhuis behandelde ik vooral hippies met vage klachten. Inmiddels richt ik me meer op zakenmannen en -vrouwen, die zelf goed opletten wat ze doen.

‘Wanneer mensen bij mij komen? Als ze niet gelukkig zijn en tegen problemen oplopen waarvan ze niet weten hoe ze die zelf moeten oplossen. Bijvoorbeeld moeite met autoriteit op hun werk of om in het openbaar te spreken. Ademtherapie kan dan een middel zijn om toegang tot je emoties te krijgen.

‘Het is wel lastig om het hoofd boven water te houden. Met Het Ademhuis verdien ik 1.200 euro per maand. Dat zou een ton per jaar moeten zijn, want eigenlijk ben ik een consul-



‘Ooit koop ik de modelauto uit mijn werkkamer. Als een Ferrari een paard is, dan is een Lamborghini een stier’

tant. Zo iemand verdient zelfs meer. Mijn streven is om die ton binnen vijf jaar te bereiken. Tot die tijd heb ik te accepteren dat ik te weinig verdien. Het Ademhuis is namelijk mijn levenswerk, niet zomaar een baantje.

‘Als het zover is, koop ik een huis met een tuin en een Lamborghini. Mijn oude auto heb ik vanwege de kosten de deur uitgedaan, maar ooit wil ik het model dat al jaren in mijn werkkamer

staat. Kijk, deze rode auto is zo ongeveer de reden dat ik op aarde ben. Als een Ferrari een paard is, is een Lamborghini een stier.

‘Rondkomen van weinig geld – mijn vrouw en ik hebben samen 2.000 euro per maand te besteden – beschouw ik als een levenskunst. Elke maand houden we met ons tweeën een financiële vergadering en dan bespreken we waaraan we te veel geld uitgeven en waarvoor we geld wil-

len reserveren. We besteden 400 euro per maand aan het huishouden, het gezin met twee kinderen. Mijn vrouw zou het dubbele bedrag ook niet erg vinden, maar de ijskast zit even goed nu al bomvol. Dat kinderen duur zijn, is trouwens totale onzin. Wij hoeven bijvoorbeeld maar zelden kleren voor ze te kopen – we krijgen heel veel. En anders heeft de firma Zeeman uitstekende spullen die bijna niks kosten.’ ■

KOPEN

De vooruitzichten voor Van Lanschot zijn goed, meent Iris, het onderzoeksbureau van Rabobank en Robeco. De komende jaren kan de bank uit Den Bosch meer producten per klant verkopen. Op korte termijn pakt de opleving van de Nederlandse economie gunstig uit, doordat de vraag naar bedrijfsleningen en hypotheekleningen stijgt. Bovendien worden particuliere beleggers weer actiever en daarvan profiteert de beleggingstak van Van Lanschot. Al met al is het aandeel Van Lanschot een goede koop.

Van Lanschot
Koers aandeel in euro



september 2005-april 2006

VERKOPEN

Het aandeel Van Lanschot is duur, vindt Fortis Bank. Van Lanschot boekt dit jaar forse winstgroei. De bank profiteert echter minder van de terugkeer van particuliere beleggers naar de beurs dan Zwitserse *private banks*, omdat de beleggingstak van Van Lanschot relatief klein is. Ook vallen de commissie-inkomsten uit effectentransacties waarschijnlijk niet meer zo hoog uit als eind jaren negentig. Per saldo is het aandeel Van Lanschot maximaal 70 euro waard.

Top Sante

health & beauty

Die dag veranderde mijn leven
En... positief. Zes verhalen om nooit te vergeten

**BUIKSPIER
KWARTIERTJE**
Strakkere buik in
één maand

Beautytrends
**Straks is het
zomer!**

**Slapend
succesvol
worden!**

Of rijk of gelukkig. Laat
dromen voor je werken

**Hoe maak je je op
als je blind bent?**

Lettie, Sabine en
Suzanne vertellen

**Ontdek je
piekmoment**

6 uur 's ochtends, 3 uur 's middags

Met Blok, Big Brother,
Expeditie Robinson
**De geheime
chemie van een
groep...** doe er je
voordeel mee (thuis!)

www.topsante.nl Maart 2006
Adviesprijs Benelux € 3,95



Stress-snoepen en zenuwsnackken

Psyche-eten: zit je al in de gevarezone?

Adem in... Adem uit...

Ademen gaat natuurlijk vanzelf. Maar góed ademen, daar moet je echt even bij stilstaan. Want als je diep en 'laag' ademhaalt, verlaag je de kans op stress en allerlei kwalen aanzienlijk én voel je je alert en energiek.

Je doet het zo'n twaalf tot zestien keer per minuut, wat neerkomt op ongeveer 17000 tot 23000 keer per etmaal: ademen. En toch doe je het over het algemeen zonder erbij na te denken. Onbewust pomp je op die manier dagelijks tienduizend liter lucht je longen in en weer uit. Geen wonder dat je ademhaling zo'n grote invloed heeft op je gezondheid!

In de westerse wereld wordt slecht geademd. Maar liefst negentig procent van de bevolking doet het verkeerd! Zij gebruiken dertig procent van hun potentieel om te ademen. Zeventig procent blijft dus onbenut en dat is zonde. Lajos Barsony is persoonlijk 'ademcoach' en oprichter van Het Ademhuis in Amsterdam (zie kader). Hij legt uit: "Hét probleem van deze tijd is dat mensen veel te oppervlakkig ademen. Ze gunnen zich geen tijd om, letterlijk, op adem te komen. Daardoor hollen ze als het ware achter hun eigen adem aan. De reden daarvoor is simpel: mensen willen te veel tegelijk doen. Ademen

schiet er dan een beetje bij in. Bovendien komen er zo veel prikkels op je af, dat veel mensen zich met een kleine, oppervlakkige ademhaling beschermen tegen de buitenwereld. Als je diep ademhaalt, adem je immers ook al die invloeden in. Met weinig adem sluit je alles buiten. Je blokkeert dan ook heel veel emoties."

Goed ademen maakt gezond!

Maar mét al die invloeden sluit je ook zuurstof buiten. En dat is onverstandig, want je lichaam heeft zuurstof nodig om goed te kunnen functioneren. Als er te weinig zuurstof is, gaat je lichaam op een lager pitje draaien. Gevolg: je wordt sneller ziek. Niet alleen 'ademgerelateerde' aandoeningen als bronchitis of hyperventilatie zijn het resultaat van een slechte ademhaling, maar ook griep en zelfs hartkwalen. Deze ziekten worden immers allemaal veroorzaakt door niet ►

**Als je vanuit je bekken
leert ademen, voel je je al
snel gezonder en bruisend
van ENERGIE!**

Beter ademen, **meer energie**

goed functionerende cellen, die te weinig zuurstof krijgen om hun werk naar behoren uit te voeren. "Goed ademen houdt je écht gezond," aldus de ademtherapeut. "Bovendien ontspannen je spieren zich,

Een beetje zuurstof graag, ober

Hip in binnen- en buitenland is de zogenaamde zuurstofbar. Als je behoefte hebt aan een beetje extra energie, kun je gewoon aan de bar plaatsnemen, de headset opzetten en zuchten maar! Je ademt dan met zuurstof verrijkte lucht in (soms wel tot vijftig procent pure zuurstof), vaak voorzien van verschillende aroma's. Volgens de uitvinders van de bar voel je je na dertig minuten zuurstof lurken als herboren...

waardoor je lichaamshouding verandert. Je krijgt ook meer energie, omdat je die energie als het ware weer toelaat in je lichaam. Een goed doorstromende adem geeft je bovendien de mogelijkheid goed te reageren. Je bent alerter, zowel op signalen van je eigen lichaam als op prikkels van buitenaf. Bovendien kun je, onder begeleiding van een therapeut, oude gevoelens oprakelen en verwerken. Als je goed gaat ademen, woel je namelijk alles om wat vastzit om. Als je er eens goed met de schoffel doorheen gaat." Dat is trouwens niet iets dat je zonder begeleiding kunt doen, volgens Barsony. "Ik ga met mijn cliënt namelijk dieper 'graven' in het lichaam, waar nog van alles zit. Sommige mensen worden angstig als dat allemaal wordt opgerakeld, maar uiteindelijk moet je de problemen eerst onder ogen zien om ze te kunnen oplossen. Adem heeft een grotere invloed dan je op het eerste gezicht zou denken." Na de therapie ben je dus je ballast kwijt en kun je, letterlijk en figuurlijk, opgelucht adem halen.

Beter ademen helpt je niet alleen om je algehele gezondheid te verbeteren, je

kunt ook specifieke problemen aanpakken. Ben je bijvoorbeeld doodsbenauwd voor het geven van presentaties of voor het spreken tijdens vergaderingen? Neem een paar sessies bij een ademtherapeut. Deze kan met eenvoudige tips en adviezen je angst wegnemen en je er een gevoel van zelfvertrouwen voor teruggeven.

Eerste Hulp Bij Ademhaling

De basis van een goede adem begint met het verplaatsen van je ademhaling van boven in de longen naar diep in je lichaam. Sommige mensen noemen die diepe ademhaling buikademhaling, maar eigenlijk moet je het nog verder zoeken: in je bekken. Onderaan je rug ligt immers de basis van je zenuwstelsel. Dit is niet iets wat je van de ene op de andere dag doet, maar je kunt wel rustig aan beginnen met proberen om minder hoog in je longen adem te halen. Doe je dat wel, dan blijft je adem, en dus de zuurstof, hoog in je lichaam en uitsluitend in je hoofd steken. Terwijl de rest van je lichaam diezelfde zuurstof ook heel hard nodig heeft.

Doodsbenauwd voor je presentatie? Neem wat sessies bij een ademtherapeut

Een grondige aanpak van je ademhaling kun je beter onder begeleiding van een therapeut doen, maar als je thuis aan de slag wilt om snel en makkelijk je ademhaling te verbeteren, probeer dan dit. Ga op een stoel of bank zitten, met je voeten stevig op de grond. Adem vier keer kort in en daarna één keer lang. Adem uit met een zucht. Deze sessie herhaal je vier keer. Dat betekent dat je in totaal dus twintig keer inademt. Twintig verbonden



ademhalingen, wordt deze oefening in vaktermen genoemd. Deze techniek zorgt ervoor dat je weer in contact komt met je lichaam en je gevoelens. Je wordt immers gedwongen je hele lichaam weer met zuurstof te vullen. De eerste paar keer dat je dit doet, kun je je duizelig voelen, omdat je lichaam niet gewend is aan al die zuurstof die ineens binnenkomt. Schrik niet: die duizeligheid is niets anders dan ontspanning. Hoe vaker je de oefening doet, hoe meer je lichaam eraan went. Je merkt dat je makkelijker energie opneemt en dat je je minder leeg en gespannen voelt. Doe de oefening minstens één keer per dag (het liefst buiten!) en je zult de gezondheidseffecten direct merken! Heel belangrijk is dat je deze oefening niet zonder begeleiding uitvoert als je ademhalings-, hart- of longproblemen hebt. De ademtherapeut kan je vertellen welke oefeningen je dan wel kunt doen. ■

Het Ademhuis

Bij Het Ademhuis kun je ademtherapie volgen, die er niet alleen voor zorgt dat je weer goed ademt, maar dat je minder ziek bent, beter kunt ontspannen en zelfs meer contact met je lichaam krijgt. Je leert weer te luisteren naar je lichaam, dat signalen afgeeft als het niet goed gaat. Veel mensen die ademtherapie volgen zitten niet lekker in hun vel, hebben weinig energie of kunnen moeilijk omgaan met leidinggevenden en collega's. Zij krijgen een allesomvattende therapie of een paar sessies om één specifiek probleem op te lossen. Meer info: www.ademhuis.nl.