

# Mabel

Als Mabel de felbegeerde alfaastaat eindelijk heeft bereikt, is ze helemaal om. “We kunnen massaal ontspannen.”



## Adem-oefeningen

**Ik mediteer me de blaren op mijn ziel. Ontspannen kan ik dus als de beste.** Dacht ik. Totdat ik voormalig studiozangeres Patty Paff tegenkwam en zij me vertelde over haar nieuwe carrière. Nadat ze de Academie voor Spirituele Integratie had afgerond, is ze begonnen met het begeleiden van artiesten, pubers, *stay at home moms* en andere leuke types bij het nemen van hobbels of het verbeteren van prestaties. Het doel: de felbegeerde alfaastaat bereiken, waarin de mens helemaal ontspannen, stabiel en gelukkig is. Een zangeres met plankenkoorts zingt nu eenmaal minder sterren van de hemel dan iemand die totaal ontspannen is. Persoonlijk heb ik geen last van depressies of angsten en hoef ik ook niet gelukkiger te worden. Ik heb altijd gemediteerd en nu, in de tweede helft van mijn leven, werpt dat zijn vruchten af. Maar nieuwsgierig naar haar methode ben ik wel. Dus fiets ik naar haar huis en dompel ik me onder in haar sprookjesachtige praktijkruimte, compleet met gekleurde vogels, kabbelende waterstroompjes en bedwelmende jasmijnvelden. Ik krijg drie hulsjes met elektroden aan de uiteinden van mijn vingers. De een registreert mijn hartslag, de ander mijn ademhaling en de derde het vochtgehalte van mijn huid. Daarna start ze een soort computerspel, waarbij ik met mijn ademhaling en gedachten allerlei opdrachten moet uitvoeren, zoals een luchtballon laten opstijgen. Dat lukt niet zo. Dus schakelen we naar een niveau lager en mag ik een poppetje in lotushouding zo bewerken dat hij de bal, die hij boven zijn hoofd houdt, laat zakken. Ook dat lukt niet. Mijn ademhaling en hartslag blijven hoog. Patty babbelt

intussen gezellig tegen me aan. Ze geeft me zijdelings een workshop ademen en vertelt dat ze voor Gerard Joling en Ruth Jacott heeft gewerkt. Wonder boven wonder ontspant haar verhaal mij en kom ik toch in de alfaastaat. Wie vaak in deze staat verkeert is niet alleen stabiel, gelukkig en ontspannen, maar ook creatief en gezond. De alfaastaat is een van de gelukkigste bewustzijnstoestanden waarin een mens kan verkeren. Je bent wakker, maar het lichaam ontspant zich alsof het in diepe slaap is. Bij onze gebruikelijke bètastaat horen zaken als piekeren, denken en analyseren. De alfaastaat is het tegenovergestelde en daarom tevens een helende staat. Mijn voorstel is dat iedereen preventief vanuit overheidswege zo'n computerspel krijgt en dat we dan massaal gaan ontspannen. Je kunt ook zo'n dwaas zijn als

*‘De alfaastaat is een van de gelukkigste bewustzijnstoestanden waarin een mens kan verkeren’*

ik en proberen iedereen aan het mediteren te krijgen. Maar ik geloof dat probleemjongeren en probleemouderen eerder toe zijn aan een mooi muzikje met dito plaatjes en een ingebouwd beloningssysteem. Want naast de gratis verkregen gelukshormonen endorfine en serotonine, willen we natuurlijk ook een beetje scoren als we aan het ontspannen zijn. Prima, iedereen mag gelukkig zijn van mij. <

fotografie: Wim Hanenberg | styling: Yolentha van den Hoogen | visagie: Loredana Secci

Kijk voor meer informatie op [www.paffbiofeedback.nl](http://www.paffbiofeedback.nl).