



**Nr. 41**  
**Slapen en waken**  
*Joop van Dam*

In de huidige tijd lijden mensen nogal eens aan slapeloosheid. In deze brochure gaan we wat dieper in op slapen en waken als fenomenen.

Dan blijken dit slapen en waken diep in ons wezen verankerd te zijn.

Wanneer we de fenomenen willen leren begrijpen en iets willen kunnen ondernemen om storingen te verhelpen, is het niet genoeg om alleen te kijken naar het dagelijkse ritme van slapen en waken. Het blijkt dat slapen en waken slechts één uiting zijn van ademen, naast andere ademhalingsritmes en – systemen.