KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Ademoefeningen

De ademhaling tellen, wisselend ademen en Naadieshoeddhi.

3 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

De ademhaling tellen 3

Wisselend ademen 5

Naadieshoeddhi 6

ONDERDEEL 01 / 03

De ademhaling tellen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



ADEMOEFENINGEN

Het loont beslist de moeite

Wie door geduldige oefening de volledige Yoga-ademhaling heeft geleerd, zal daar heel zijn leven profijt van hebben. De ademhaling is immers het beste medium om de zenuwen te versterken, om het hart veel langzamer en veel krachtiger te laten kloppen, om de hartwand goed te doorbloeden, om de bloedvaten te doen verwijden of, om het allemaal in één keer uit te drukken, om het algemeen gevoel van welbevinden met stukken te verbeteren. Ziekte zal veel minder kans krijgen en stress zal zijn hielen tonen. Maar laat het na een tijd niet verwateren. Als je wijs bent, ga er elke dag voor zitten met de benen gekruist.

De beste houding

De zithouding op zich is al een geweldige oefening. De wervelkolom wordt goed doorbloed, de tussenwervelschijven vullen zich veel beter met water en worden volumineuzer, wind in de maag en de darmen wordt uitgedreven, want er komt in de zithouding veel meer bloed ten goede aan de buikorganen.

Denk nu niet dat ik boeken achterna praat. Helemaal niet. Ik schrijf uit mijn eigen ervaring.

Tellen

Je moet met de ademoefeningen geen uren bezig zijn, want overdrijving schaadt.

Zodra je de volledige ademhaling onder de knie hebt, is de volgende stap dat je de duur van de in- en de uitademing verandert. Ook hier zijn geduld en regelmatige oefening zonder overdrijving de sleutel tot het succes.

Tel de duur van de inademing heel langzaam: OM1 OM2 OM3 enz. Adem bijvoorbeeld tien tellen in. Is dat teveel, maak het dan korter, want het moet altijd aangenaam en gemakkelijk blijven. Adem twintig tellen of het dubbele van de inademing uit. Ook de uitademing moet heel langzaam gebeuren, zonder horten en stoten.

Sommigen hebben er baat bij te ademen met een licht geruis in de keel. Dit heet *oejjaayie*. Dit betekent: wat de overwinning geeft. En dit is geen Oosterse overdrijving.

Ledigen is het belangrijkste

De uitademing is belangrijker dan de inademing. Ledigen is altijd belangrijker dan vullen, want als het ledigen goed gaat, gaat het vullen vanzelf. Dat is zo met de ademhaling, dat is zo met bloedsomloop en dat is zo met de spijsvertering. Het probleem met de bloedsomloop is dat het onzuivere, aderlijke bloed

niet vlot wordt afgevoerd. Het stagneert in de aders, die dan ook gaan uitstulpen. Daardoor komt bovendien de beweging van het zuivere, slagaderlijke bloed in het gedrang.

Het probleem met de spijsvertering ligt vooral bij de doorgang van het voedsel en met de uitscheiding van de afvalstoffen. Als die probleemloos verlopen, verloopt ook het vullen probleemloos.

Omdat de uitademing belangrijker is dan de inademing maakt men ze dubbel zo lang. Als je dit een tijd met gemak kunt doen zonder buiten adem te raken, dan ben je klaar voor de volgende stap, namelijk wisselend ademen.

ONDERDEEL 02 / 03

Wisselend ademen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ADEMOEFENINGEN

Wisselend ademen

Zit in een vaste en gemakkelijke zithouding. Houd de rug recht, strek hem goed boven het bekken. Ontspan zo goed mogelijk.

Sluit het rechterneusgat met de duim van de rechterhand. Adem links uit, adem links in; sluit nu het linkerneusgat met de pink en de ringvinger (houd de wijsvinger en de middenvinger in de handpalm gebogen). Open het rechterneusgat en adem rechts uit, adem rechts in; sluit het rechterneusgat, open het linker neusgat en adem links uit. Dit is één ronde. Doe vier dergelijke rondes.

Adem zo langzaam mogelijk met een licht geruis in de keel (*oejjaayie*). Adem het dubbele van de inademing uit. Bijvoorbeeld tien tellen in, twintig tellen uit.

Vishnoemoedraa

De houding van de rechterhand en de vingers wordt *Vishnoemoedraa* genoemd. Dit betekent: zegel van Vishnoe. Vishnoe betekent: de Aldoordringende. Dit is een naam van de Ultieme Werkelijkheid. Het is de tweede naam uit de beroemde hymne uit het *Mahaabhaarata-epos*, de *Vishnoesahasranaama*, *De Duizend Namen van Vishnoe.* De hymne begint als volgt: "*Vishvam Vishnoer Vashatkaaro, Hij is universeel, Hij is aldoordringend, Hij is de steller van alle offers*."

Naadieshoeddhi

Dit wisselend ademen leidt uiteindelijk tot een oefening die *Naadieshoeddhi* wordt genoemd. Dit betekent: het zuiveren van de energiebanen, waarover later meer.

ONDERDEEL 03 / 03

Naadieshoeddhi

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

ADEMOEFENINGEN

LEREN ADEMEN

Naadieshoeddhi - het zuiveren van de energiebanen

Hiervoor moeten we enkele *bandhas* leren. Bandha betekent: samentrekking. Bandhas zijn *moedraas*, maar ze komen zoveel voor in andere moedraas dat men ze een aparte naam gaf. Moedraa betekent: zegel. Men verzegelt zijn geest in een bepaald bewustzijn of men verzegelt de energie in een bepaalde plaats van het lichaam. Er zijn drie bandhas: *oeddieyaana bandha, moela bandha* en *jaalandhara bandha*. Voor naadiedhoeddhi worden de laatste twee bandhas gebruikt.

Moela bandha

Moela betekent wortel. Het is het samentrekken en omhoog trekken van de spieren van anus. De rest van het bekken en het zitvlak blijft goed ontspannen. De moela bandha wordt de hele tijd van de ademoefening volgehouden.

De energie vloeit door de anus naar buiten. De moela bandha wordt gebruikt om dit te stoppen. Om dezelfde reden zit de Yogi ook op een zitplaats die de energie niet doorlaat, zoals hout, wol enz. Synthetische stoffen zijn niet aan te raden, omdat ze statische elektriciteit maken, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort.

Jaalandhara bandha

Jaalandhara bandha is de kin-bostklem. De kin wordt in het kuiltje van de keel gedrukt. De rug blijft goed gestrekt. De jaalandhara bandha wordt gebruikt tijdens het inhouden van de adem. Het inhouden van de adem wordt *koembhaka* genoemd. Een *koembha* is een pot. Koembhaka betekent: als een pot. De longen worden gesloten als een pot.

Vishnoe moedraa

De Vishnoe moedraa wordt gevormd met de rechterhand: de wijsvinger en de middenvinger worden in de handpalm gebogen. Vishnoe betekent: aldoordringend.

De eigenlijke oefening

Sluit het rechterneusgat met de duim. Adem links uit en adem daarna links in. Sluit beide neusgaten en houd de adem in met de jaalandhara bandha. Hef het hoofd op, open het rechterneusgat adem rechts uit. Adem rechts in, sluit beide neusgaten en houd de adem in met jaalandhara bandha. Hef het hoofd op, open het linkerneusgat en adem links uit. Dit is één ronde. Doe vier dergelijke rondes.

Het ademritme

Leer mettertijd dubbel zo lang uit te ademen als in te ademen. Adem bijvoorbeeld 10 tellen in en 20 uit. Leer de adem viermaal de duur van de adem in te houden. Het ritme is dan 10-40-20. Begin met bijvoorbeeld 10 tellen in te ademen. Drijf de duur geleidelijk op. Neem de tijd.

Adem zo langzaam mogelijk zonder horten en stoten, met een heel licht geruis in de keel (oejjaayie). Het vraagt wat oefening, maar het loont beslist de moeite.