KENNISBIBLIOTHEEK / CURSUSSEN

Correct leren ademen

De negendelige reeks Yoga-ademoefeningen.

9 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Een eigen reeks; niet vermengd met Leren ademen.

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.

Correct leren ademen 1 3

Correct leren ademen 2 7

Correct leren ademen 3 9

Correct leren ademen 4 11

Correct leren ademen 5 12

Correct leren ademen 6 14

Correct leren ademen 7 16

Correct leren ademen 8 17

Correct leren ademen 9 19

ONDERDEEL 01 / 09

Correct leren ademen 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Yoga-ademoefeningen (1)

Ademen is leven, slecht ademen is slecht leven
Yoga-ademoefeningen hebben onder andere de bedoeling je te leren ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Het voordeel is dat je dat naarmate je het leert, meeneemt in je dagelijks leven, wat in een belangrijke mate je gezondheid en je geestelijk welzijn ten goede komt.

Hyperventilatie
In *Humo* stond een artikel over bejaarde veelverdieners, die het geld dat ze bijeengraaiden nooit meer zullen kunnen opdoen. Ze kunnen gerust gaan genieten van hun oude dag, maar dat doen ze niet. Een van hen, een bijna tachtigjarige, zei dat hij nog elke dag een volle agenda heeft. “Als ik geen volle agenda heb, begin ik te hyperventileren”, zei hij. Hij voelt zich prima zolang hij actief bezig is. Maar zodra hij door inactiviteit wordt teruggeworpen op zichzelf krijgt hij problemen. Daarover moeten we nadenken. Hij is iemand als zakenman, maar zonder zijn zakenmanschap is hij niemand. En dát is de grote leugen van de cultuur waarin hij leeft en functioneert.

Hyperventilatie is een veelvoorkomend probleem en zoals uit het geval van de zakenman blijkt, is het een psychisch probleem. Hyper betekent: veel; ventileren betekent: de lucht verversen. Hyperventilatie betekent dus letterlijk: teveel de lucht verversen.

Er is acute en er is latente of verholen hyperventilatie. Iemand met latente hyperventilatie, weet niet dat hij hyperventileert en hij kent dan ook de oorzaak niet van de vele vage klachten die hem het leven zuur maken.

Iemand met hyperventilatie ademt te hoog en te snel. Hij ademt teveel lucht of zuurstof in en hij ademt teveel koolstofdioxide uit. Als het niveau van de koolstofdioxide daalt, vernauwen de vaten en treden er allerlei zeer vervelende symptomen op.

Als de kwaal de norm wordt
In feite hyperventileren bijna alle moderne mensen. Maar men noemt het geen hyperventilatie, want als een kwaal de norm wordt, beschouwt men ze niet langer als een kwaal. Maar Yogis weten wel beter. De meeste mensen ademen veel te snel en met maar een gedeelte van de longen. Dit verklaart heel wat kwalen en ongemakken, die verdwijnen als ze correct leren ademen.

Koendalinie
De centrale lichaamskracht wordt in de Yogafilosofie *koendalinie* genoemd. *Koendalinie* betekent letterlijk: opgerold. Energie komt in twee vormen voor: in een kinetische en in een potentiële vorm. Kinetisch betekent: actief; potentieel betekent: sluimerend.

De zetel van de *koendalinie* is de *moelaadhaara chakra* aan het ondereind van de wervelkolom. Een *chakra* is een energiecentrum. De letterlijke vertaling van *chakra* is wiel, omdat deze centra in meditatie kunnen worden ervaren als wervelingen van energie. *Moelaadhaara* betekent: wortelsteun of basissteun. De *moelaadhaara* is de zetel van de *koendalinie* of de centrale lichaamskracht. Het is ook de zetel van het geheugen. Het is de negatieve pool van de lichaamsenergie. De positieve pool is de top van de schedel of de *sahasraara*. *Sahasraara* betekent: duizend, waarmee de totaliteit of de oorsprong wordt bedoeld.

Tussen beide polen liggen vijf andere *chakras*, waarvan vier op de wervelkolom: de *svaadhishthaana chakra* (twee vingerbreedten boven de *moelaadhaara*), de *manipoera chakra* (ter hoogte van de navel), de *anaahata chakra* (ter hoogte van het hart) en de *vishoeddha chakra* (waar schedel en wervelkolom samenkomen); de vijfde is de *aagnyaa chakra* (onder de top van de schedel, ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen).

Hoe gedachten en gevoelens het lichaam beïnvloeden
Als de geest, bewust of onbewust, wordt geconfronteerd met iets dat erg onprettig, bedreigend of uiterst negatief is, bombardeert hij de *koendalinie*.
De *koendalinie* stuurt hierdoor abnormale of subnormale impulsen naar de organen van het lichaam, die daarop reageren op een abnormale of subnormale manier. Dit verklaart waarom iemand bleek wordt, rood wordt, begint te zweten of te hijgen, het bewustzijn verliest enz.

Het komt er dus vooral op aan de geest tot rust te brengen door hem op een systematisch manier te disciplineren. Dit kan onder andere gebeuren via de ademhaling. Iedere stemming gaat immers gepaard met een eigen ademhalingstype. Iemand die bang is, ademt anders dan iemand die woedend is. Iemand die opgewonden is, ademt anders dan iemand die ontspannen is. Enzovoort.

Je kunt het ook omkeren: als je de ademhaling rustig maakt, volgt de geest vanzelf.

Een belangrijk geheim
Het ademhalingscentrum is het gebied in het verlengde merg dat verantwoordelijk is voor de ademhaling. Er is een verband tussen het ademhalingscentrum en de stembanden: als de stembanden aangespannen zijn of met andere woorden als de stemspleet gesloten is, wordt het ademhalingscentrum afgeremd. Je gaat dan met andere woorden vanzelf langzamer ademen. Hiervan maken de Yoga-ademoefeningen dankbaar gebruik.

Terloops
Na een Yogales in een Yoga Retraite sprak een van de deelneemsters me aan. Ze vond dat ik “het ademhalingcentrum had verlegd”. Tegen het einde van de geleide ontspanning geef ik nogal eens de volgende richtlijn mee: “Wees je bewust van het punt in je borst dat je aanwijst als je jezelf aanduidt. Het punt waar je ‘ik ben’-gevoel zit. Voel dat elke inademing er begint, dat ze met de klank *so* naar de navel toevloeit en dat ze, zonder onderbreking tussen *so* en *ham,* met de klank *ham* terugkeert naar dat punt in je borst. Dan volgt er een ademstop. Je organisme rust je hele leven even uit na elke uitademing. Tijdens die ademstop sta je met *OM* stil bij wat je in je diepste wezen bent. Komt dan de inademing dan vloeit die weer met de klank *so* naar de navel toe enz.”

Soham is een woordsamenstelling van *sah* en *aham*. De stemloze uitgang *ah* van *sah* wordt door de stemhebbende *a* van *aham* veranderd in een stemhebbende *o*. Dit is in het Sanskrit de klankleer (*sandhi*).

Sah betekent: hij; *aham* betekent: ik. Beide staan in dezelfde naamval, de nominatief, het onderwerp van de zin, en zijn dus gelijk aan elkaar. Er is dan ook geen werkwoord nodig. Dit is de Sanskrit spraakkunst.

Soham kan dus worden vertaald als: Ik ben Hem. Je adem bevestigt met elke ademhaling wie je in wezen bent.

Je kunt bij wijze van meditatie met *Soham* ook bewust zijn van de adem: *so* met de inademing, *ham* met de uitademing. Dit is *Ajapa Japa*; letterlijk: de niet-herhaalde herhaling: de *Mantra* herhaalt zichzelf je hele leven lang of zolang je ademt en in het lichaam bent. Elke ademhaling zegt je in feite: “Je bent niet dit lichaam. Je bent niet de individuele persoonlijkheid. Je bent in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid.”

Herhaal je *Soham* bij wijze van *Mantra Japa* of herhaling van een *Mantra* met een *maalaa* of snoer met 108 kralen dan is de *Mantra* “*OM Soham*”.

Ik heb het ademhalingscentrum niet verlegd van het verlengde merg naar een punt in de borst. Dit is de spirituele ademhaling. Dit spirituele punt ligt een beetje meer naar rechts dan het hart.

Het abc van de Yoga-ademoefeningen
De ademoefening om mee te beginnen, het abc zeg maar, is even doeltreffend als eenvoudig. De stembanden worden erin aangespannen door uit te ademen met een diep gezoem in de keel. Na een tijd kun je ook zoemen tijdens de inademing. Dit is wat moeilijker en het wordt alleen gedaan als men er zeker van is dat men er geen spanning mee opbouwt. Deze allereerste ademoefening heet *Bhraamarie* of Bijadem. Je zoemt daarin als een *bhramara* of bij.

Waarom zittend?
Ademoefeningen worden zittend gedaan, liefst met de benen gekruist. Is dat onmogelijk zit dan op een lage stoel met de voeten plat op de grond. Zit goed rechtop. Zit niet voorovergebogen. Houd het hoofd gewoon rechtop. Ontspan zo goed mogelijk.

Adem langzaam in door de neus. Zuig de lucht niet naar binnen, want dit is een grote fout: als je de lucht naar binnen zuigt, zuig je de neusvleugels dicht en dan komt er veel minder lucht in de longen. De lucht moet langzaam en zonder horten en stoten worden aangezogen vanuit de buik of met andere woorden vanuit het middenrif.

Waarom moet dit zittend gebeuren? Daar zijn twee gegronde redenen voor. Tijdens ademoefeningen speelt de belangrijkste activiteit zich volledig af in de borst. Het is mogelijk dat de het bloed daardoor wordt onttrokken aan de hersenen. Hierdoor kun je duizelig worden en vallen en je bezeren. Dit gebeurt vooral als men niet goed ontspannen is, wat normaal is in het geval van beginners. Als je neerzit kun je niet vallen. Dat is de eerste reden. Als je met de benen gekruist zit, wordt de bloedsomloop korter en dit ontlast het hart. Hierdoor verhoogt het effect van de oefening. Dit is de tweede reden.

Zithoudingen
Zitten is een kunst. Swami Satchidananda zei tijdens een lezing in de feestzaal van het stadhuis: “Toen men de stoel uitvond, vond men het ziekenhuis uit.” Als je op een stoel zit, ga je leunen tegen de leuning. De leuning neemt de functie van de wervelkolom over. De wervelkolom lijdt daardoor functieverlies en verzwakt.

In de feestzaal zijn de zijkanten een tiental centimeter verhoogd. Op die verhoogde zijkanten staan de stoelen twee aan twee. Toen de mensen op het einde van de lezing opstonden, schoof iemands stoel per ongeluk van de verhoging en viel op het parket. Dit ging gepaard met veel kabaal. De Swami zei: “Goed zo, iemand wil zijn stoel vernielen en mijn onderricht al direct in toepassing brengen!”

Het is dan ook de boodschap de zithouding te leren beoefenen. Je zult er alleen bedrevenheid in verwerven door oefening. Zeg niet te snel: “Ik kan dat niet.” Waar een wil is, is een weg. *No gains without*

pains. Ik weet het, het zijn gemeenplaatsen, maar ze zijn ook waar. Doe een inspanning, je zult je later er van harte voor feliciteren. Maar voor het zo ver is en als de zithouding toch een probleem blijft, zijn er enkele eenvoudige hulpmiddelen.

Zit met de benen gekruist. Neem een lang stuk linnen, leg het rond de rug en onder de benen. Leg er een stevige knoop in. Het linnen geeft steun aan de benen en de rug.

Laat een bankje maken, een tiental centimeter hoog. Zit op de knieën. Plaats het bankje over de enkels en zit op het bankje. In deze houding wordt de druk van de wervelkolom volledig weggenomen.

Plastic
Mensen gebruiken vaak plasticmatten om op te zitten en te oefenen. Dit is sterk af te raden. Op plastic kun je niet lang gemakkelijk zitten om de eenvoudige reden dat synthetische stoffen statische elektriciteit maken, die de lichaamseigen elektriciteit verstoort. Zit op een katoenen of wollen mat. Hetzelfde geldt voor de kledij.

Hoelang?
Hoelang moet de Bijadem worden gedaan? Doe ze om te beginnen ten minste een tiental keer. Als je dit onder de knie hebt en vertrouwd raakt met de oefening kun je het aantal opdrijven.

Effect
Als je diep hebt uitgeademd en dan weer diep inademt, verdwijnt de druk op het hart veel meer en vloeit er veel meer bloed naar het hart toe, dat als het dan samentrekt veel meer bloed rond stuwt. Zonder dat je een lichamelijke inspanning doet, wordt het bloed rond gestuwd tot in de uiterste uiteinden van het lichaam.

De hartwand wordt goed doorbloed. Het hart stuurt bloed naar alle delen van het lichaam, maar vergeet vaak zichzelf. Als de hartwand niet goed wordt doorbloed, slibt de kransslagader dicht en sterft de hartwand af. Dit is het hartinfarct. De Bijadem is het beste middel om te voorkomen dat je een hartinfarct krijgt. Neem je pols tijdens de Bijadem. Je zult voelen hoeveel krachtiger en langzamer je hart gaat kloppen.

Oren dicht
Als je het niet in groep maar in je eentje doet, kun je met de wijsvingers de oren dicht stoppen en je concentreren op de trillingen in het hoofd. Dit werkt heel ontspannend. Houd de armen tegen de romp en houd het hoofd goed rechtop.

ONDERDEEL 02 / 09

Correct leren ademen 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga-ademoefeningen (2)

De bijadem, het abc van alle ademoefeningen
Laat ik om te beginnen kort herhalen wat in vorige les aan bod kwam.

Het komt er in het begin van de oefening op aan te leren ademen met de gehele longen en tegen een veel langzamer ritme. Zet het niet op losse schroeven met een “Ja, maar”. Of met andere woorden, laat je door de hierboven geformuleerde opgave niet afschrikken. Dat is niet nodig, want de beproefde methode van Yoga, de Bijadem of Bhraamarie, is even gemakkelijk als doeltreffend. Ze is zo simpel als bonjour. De Bijadem is ademen als een bij of bhramara, dat wil zeggen met een luid gezoem in de keel.

Ademen doe je door de neus
De mond blijft tijdens de Bijadem de hele tijd gesloten. In- en uitademen moeten gebeuren door de neus: de uitstromende lucht filtert de lucht en hij houdt bovendien het neusslijmvlies op temperatuur, zodat het de lucht kan voorverwarmen voor hij in de longen komt. De neus is een uitstekende filter en een ongeëvenaard aircoapparaat.

Zittend
Ademoefeningen worden liefst zittend gedaan met de benen gekruist of als dat niet direct mogelijk is, zittend op een stoel. De zithouding met gekruiste benen ontlast het hart, verhoogt de doeltreffendheid van de oefening en zorgt ervoor dat je niet kunt vallen en je bezeren.

Beginners gaan vanzelfsprekend niet ontspannen genoeg te werk. Daarvoor zijn het immers beginners. Denk maar terug aan de tijd waarin je per auto leerde rijden. Je kneep op je stuur en het zweet droop van je rug.

De mogelijkheid bestaat dat tijdens de ademoefeningen, waarin de activiteit vooral plaatsvindt in de borstkas, het bloed wordt onttrokken aan de hersenen. Dit kan tot gevolg hebben dat men duizelig wordt en valt.

Langzaamaan
In het begin wordt het zoemen beperkt tot de uitademing. Na een tijd kun je ook zoemen tijdens de inademing.

Wat de overwinning geeft
Wie het luide zoemen onder de knie heeft, kan het nu amper hoorbaar maken. Je ademt dan met een licht geruis in de keel door de stemspleet te sluiten of de stembanden aan te spannen. De oefening verandert dan van naam. Ze wordt nu Oejjaayie genoemd. Dit betekent: wat de overwinning geeft.

Adem zo langzaam mogelijk. Adem zo zacht dat een pluisje dat men onder je neus houdt schier niet beweegt. Het lichte geruis in de keel maakt dit mogelijk.

De volledige ademhaling
Laat uitademend de schouders en de sleutelbeenderen zakken, laat de ribbenkas inzakken en trek tenslotte de buik in. Inademen gebeurt dan als volgt: welf de buik. laat hem dan wat op zijn plaats komen

om steun te geven aan de longen, die zich vullen met lucht, welf nu de ribben en hef tenslotte lichtjes de schouders en de sleutelbeenderen. Dit is de volledige Yoga-ademhaling.

Het middenrif
Het middenrif speelt daarbij een belangrijke rol. Het middenrif is de koepelvormige spier die de borstholte van de buikholte scheidt. Ze wordt doorboord door drie buizen: de slokdarm, want de maag ligt onder het middenrif, de aorta of grote lichaamsslagader, die het gezuiverde slagaderlijke bloed naar het hele lichaam vervoert, de vena cava of holle lichaamsader, die het aderlijke, onzuivere bloed terugvoert naar het hart en de longen om te worden gezuiverd.

De rol van het middenrif
Een gezond middenrif gaat bij het ademen op en neer: bij het uitademen gaat het boller staan, zodat de lucht wordt uitgedreven, bij het inademen wordt het afgevlakt, zodat de lucht wordt aangezogen. Het middenrif trekt op die drie buizen en houdt daardoor de borst- en de buikinhoud goed in beweging. Dit bevordert aanzienlijk hun werking. Als die op en neergaande beweging door verslapping van de buikspieren, de rugspieren en het middenrif wegvalt, wordt de werking van de organen nog alleen gedragen door chemische processen, wat niet voldoende is om hun gezonde werking te waarborgen.

De duur
Maak je in het begin geen zorgen over de duur van de in- en de uitademing. Maar zodra je enige bedrevenheid verwerft, kun je de adem beginnen tellen. Probeer om te beginnen langer uit te ademen dan in te ademen. Mettertijd kun je de uitademing dubbel zo lang maken als de inademing. Bijvoorbeeld: tien tellen in, twintig tellen uit of twintig tellen in veertig tellen uit naargelang van je mogelijkheden.

Je zult je hierdoor stukken beter en rustiger voelen.

ONDERDEEL 03 / 09

Correct leren ademen 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga-ademoefeningen (3)

Het middenrif trainen
Het middenrif krijgt tijdens ademoefeningen heel wat training. Ze vullen de Yogahoudingen aan. Er zijn enkele Yogahoudingen die de ademoefeningen bevorderen, omdat ze oefening geven aan het middenrif. In de eerste plaats is er *Makaraasana* of de Krokodilhouding, een heel eenvoudige en gemakkelijke Yogahouding. Dat ze gemakkelijk is, betekent niet dat ze niet doeltreffend is. Wel integendeel.

Zo ga je tewerk
Lig op de buik met benen samen. Houd ook de hielen samen. Dit verwekt een druk in de lendenstreek en verhoogt het effect van de houding. Leg het voorhoofd op de mat. Strengel de vingers in elkaar en leg de handen op het achterhoofd. Laat de ellebogen op de grond liggen. Adem in en uit door de neus. En adem vooral met de buik: inademend drukt de buik tegen de mat, uitademend vermindert de druk. Snuif de lucht niet op, want dan zuig je de neusvleugels dicht. De lucht moet worden aangezogen vanuit de buik.

Als je eens geen zin hebt om wat dan ook te doen, beoefen dan tenminste dit gedurende vijf tot tien minuten. Je zult je stukken beter voelen.

Ik had ooit een man in mijn les, die op die manier niet op zijn buik kon liggen. Hij had een openhartoperatie ondergaan. De wonde was slecht gehecht en deed pijn als hij op zijn buik lag. Ik gaf hem de raad zijn kin te ondersteunen met de handen met voorarmen loodrecht op de grond en de ellebogen samen. Dit kon hij wel aan.

Een gezonde buik is niet mogelijk met zwakke rugspieren. Je kunt je rugspieren oefenen in een Yogahouding die je kunt aannemen vanuit de Krokodilhouding, namelijk *Naukaasana* of de Boothouding.

Zo ga je daarna tewerk
Lig in de Krokodilhouding. Adem uit door de neus. Adem door de neus diep in en hef alle lichaamsdelen van de grond die je kunt heffen: de romp, de armen en de gestrekte benen, zodat je nog alleen op de buik rust. Houd de benen samen. Ontspan zo goed mogelijk in de houding en adem rustig in en uit door de neus. Adem alvorens te beëindigen diep uit, adem dan diep in en verbeter de houding. Houd de adem een tijd in en kom dan uitademend langzaam neer en ontspan.

Ontspanning na de houding
Ga na of het lichaam wel degelijk ontspannen is. Begin bij de rechterhand, ga opwaarts naar de schouder en neerwaarts door de hele rechterhelft van de romp, rechterheup en rechterbeen tot de voet. Doe hetzelfde links. Ga dan vanaf de onderrug opwaarts over de hele rug, de nek, de top van het hoofd, het gezicht en de buik.

Ga dan naar de binnenkant: het gehele rechteroog, oogbal en oogkas, het gehele linkeroog, oogbal en oogkas, het inwendige rechteroor, het inwendige linkeroor, de neusholte, mondholte, keelholte en buikholte, hersenen en ruggenmerg. Dan het gehele lichaam.

Vind je ergens een plek die gespannen of pijnlijk aanvoelt, wees er bewust van en voel hoe ze ontspant. Ben je daarmee klaar, wees je dan bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan

ademen. Laat de longen vrij ademen. Ze weten hoe ze dat moeten doen, als je het hen toelaat. De adem past zich vanzelf aan, in dit geval aan de buikligging. Wees gewoon bewust van de adem. Voel niet: “Ik adem,” maar: “Het ademt.” Je zult merken dat je adem direct veel rustiger wordt. Je hoeft deze houding niet te herhalen. Drijf mettertijd de tijd wat op, zonder iets te forceren.

ONDERDEEL 04 / 09

Correct leren ademen 4

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga-ademoefeningen (4)

Wie beoefende wat hij of zij in vorige lessen leerde, is al een heel eind op weg. Hij of zij kent het belang van het in- en uitademen door de neus. De neus is een filter en een aircoapparaat. De neus filtert de lucht en brengt hem op lichaamstemperatuur. De uitstromende lucht blaast de filter schoon en houdt het neusslijmvlies op temperatuur. Hij of zij weet waarom er liefst wordt geoefend in een goede stevige zithouding, omdat dit het hart ontlast, het effect van de oefening verhoogt en belet dat men kan vallen. Hij zij of zij weet ook dat ze vooral de lucht niet mogen opsnuiven, want die moet worden aangezogen vanuit de buik.

Ik heb simpele hulpmiddelen beschreven ingeval de zithouding te moeilijk is en ik heb twee aasanas of Yogahoudingen beschreven, die helpen het middenrif in zijn functie te herstellen. Dit zijn de Krokodilhouding en de Boothouding.

Ik heb ten voeten uit de Bijadem beschreven. Dit is uitademen met een diep gezoem in de keel. De Bijadem remt het ademhalingscentrum in het verlengde merg af en leert je helemaal vanzelf twee dingen: ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. Na een tijd kun je ook zoemen tijdens het inademen.

Als men het gezoen amper hoorbaar maakt, verandert de oefening van naam: ze wordt dan Oejjaayie genoemd. Dit is een veelbetekenende naam, want hij betekent: wat de overwinning geeft. Ik weet uit ervaring dat dit geen overdrijving is.

De volledige Yoga-ademhaling
Het wordt nu gemakkelijk de volledige Yoga-ademhaling te leren. Zit goed rechtop. Ontspan zo goed mogelijk. Ontspan ook het gezicht. Adem langzaam uit. Eerst zakken daarbij de schouders en de sleutelbeenderen, dan zakken de ribben in elkaar en ten slotte wordt de buik ingetrokken. De longen zijn dan een ogenblik leeg. Het organisme neemt altijd een ogenblik rust na de uitademing. Gun het dat. Wacht rustig op de inademimpuls. Komt die, dan wordt de buik gewelfd, hij komt dan weer wat op zijn plaats om steun te geven aan de longen die zich vullen met lucht, daarna worden de ribben gespreid en de schouders en sleutelbeenderen worden lichtjes geheven. Dit is één ronde. Herhaal dit een aantal keren zonder te overdrijven. Je voelt het wel als het genoeg is.

Adem in en uit met een licht geruis in de keel. Dit geeft je een perfecte controle over de ademhaling, die zal verlopen zonder horten en stoten. Maak de ademhaling zo subtiel en zo langzaam mogelijk. Houd de ogen gesloten.

Voel bij gelegenheid eens je pols tijdens de oefening. Je zult merken hoe hij reageert. Je hart en je longen en je hele organisme zullen je dankbaar zijn voor de goede zorgen.

ONDERDEEL 05 / 09

Correct leren ademen 5

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Yoga-ademoefeningen (5)

De ademhaling van hedendaagse mensen schiet tekort op twee manieren: ze ademen te snel en met maar een gedeelte van de longen.

Een veel voorkomend symptoom is dan ook hyperventilatie, letterlijk: teveel ventileren. Men krijgt teveel zuurstof binnen, de zuurtegraad van het bloed stijgt en het koolstofdioxide-gehalte (CO2-gehalte) daalt waardoor er vaatvernauwing optreedt. Hyperventilatie is geen ademhalingsprobleem, maar een stressprobleem, vaak veroorzaakt door angst.

Heel wat mensen lijden aan latente hyperventilatie. Met andere woorden ze zijn er zich niet bewust van dat ze hyperventileren en ze kennen dan ook de oorzaak niet van de vele vervelende symptomen die door de latente hyperventilatie worden veroorzaakt. Als ze leren ontspannen en correct leren ademen, verdwijnen die gezondheidsproblemen vanzelf.

Het komt erop aan te leren ademen met de gehele longen en tegen een veel langzamer ritme. De methode is de Bijadem (*Bhraamarie*: ademen met een luid gezoem in de keel).

De mond blijft tijdens die oefening de hele tijd gesloten. Het zoemen remt het ademhalingscentrum in het verlengde merg af en bovendien gaan na een tijd de longen helemaal meedoen aan de ademhaling.

Het volgende stadium was dat je het gezoem amper hoorbaar moest maken. Dit heet *Oejjaayie* (wat de overwinning geeft).

In vorige les leerden we de volledige ademhaling:
uitademen: laat de schouders en de sleutelbeenderen zakken, trek de ribben in en trek tenslotte ook de buik in
inademen: welf de buik, laat hem wat terugkomen om steun te geven aan de longen die zich vullen met lucht, welf de ribben en hef tenslotte lichtjes de schouders en de sleutelbeenderen.

Dit alles moet gebeuren in één vloeiende beweging, dus zonder horten of stoten. De lucht mag niet worden opgesnoven. De neus moet met andere woorden neutraal blijven. De neusvleugels mogen niet bewegen. De lucht wordt aangezogen vanuit de buik. Adem met een licht geruis in de keel zo langzaam en zo subtiel mogelijk.

Een goede stevige zithouding is daarbij een grote hulp. Dit verhoogt het effect van de oefening. Desnoods kun je oefenen zittend op een stoel. Zit goed rechtop en ontspannen.

De volgende stap is het regelen van de duur van de in- en de uitademing. Leer mettertijd dubbel zolang uitademen als inademen. Het ledigen is immers belangrijker dan het vullen. Als de uitademing goed is, is de inademing dat ook: de uitademing schept een leegte in de longen en die vult zich vanzelf zodra je de buik ontspant en welft.

Om te weten hoelang je in- en uitademt, moet je natuurlijk de ademhaling tellen. Begin met bijvoorbeeld vijf tellen in, tien tellen uit, of tien tellen in, twintig uit. Doe wat je met gemak kunt. Laat je niet ontmoedigen. Spoedig genoeg wordt het gemakkelijk.

Deze volledige ritmische ademhaling ontlast het hart. Terwijl je inademt vloeit er veel meer bloed naar het hart. Als het hart dan samentrekt, wordt er een veel grotere hoeveelheid bloed rond gestuwd tot in de uiterste uiteinden van het lichaam, zonder dat je enige fysieke inspanning doet. Aan je pols kun je voelen hoeveel krachtiger en langzamer je hart gaat kloppen.

De ademoefeningen zijn het beste middel om een hartinfarct te vermijden. Het hart pompt bloed naar het hele lichaam, maar het vergeet mettertijd zichzelf. De kransslagader slibt dicht en een gedeelte van de hartspier sterft af. Dit is een hartinfarct. Als je het overleeft, overbrugt de chirurg het infarct. Dit is de moderne aanpak: omzeil het probleem. Het is veel beter het tijdig aan te pakken en te vermijden.

Ook door de zithouding vloeit er veel meer bloed naar de buikholte. Je voelt na een tijd dan ook hoe je ingewanden actiever worden. Maar ga nu niet overdrijven. Bouw het langzaam op. Ga af op je gevoel van welbehagen.

ONDERDEEL 06 / 09

Correct leren ademen 6

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Ademoefeningen hebben een abc (6)

Ik heb bij de aanvang van de lessenreeks duidelijk gemaakt hoe belangrijk het is dat men in- en uitademt door de neus. Voor hij in de longen komt moet de lucht worden gefilterd en voorverwarmd. Daarin speelt de uitademing een uiterst belangrijke rol: de uitstromende lucht blaast immers de filter schoon en houdt het neusslijmvlies op temperatuur. Ik heb er ook nadruk opgelegd dat de neus altijd ontspannen moet zijn of dat je met andere woorden de lucht niet mag opsnuiven, wat een veel gemaakte fout is, omdat je dan de neusvleugels dicht zuigt. De lucht moet worden aangezogen vanuit de buik!

Ik heb ook geen moeite gespaard om duidelijk te maken hoe belangrijk het is dat men leert ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen. En laat het duidelijk zijn dat er geen andere wilskracht komt bij kijken dan dat je tijd moet maken voor de oefening, anders is het een doodgeboren kind.

Er is een geheim: ademoefeningen hebben een abc. Het abc of het aangewezen middel om te leren ademen tegen een veel langzamer ritme en met de gehele longen is de Bijadem (*Braahmarie*: ademen als een *bhramara* of bij). Dit is uitademen met een luid gezoem in de keel. De mond blijft daarbij de hele tijd gesloten. Het gezoem spant de stembanden aan en dit remt het ademhalingscentrum in het verlengde merg af. De rest is oefening.

De volgende stap was dat je het gezoem amper hoorbaar maakt. Dit wordt *Oejjaayie* (wat de overwinning geeft) genoemd. Ik beschreef dan de volledige ademhaling en het tellen van de adem. De opdracht: dubbel zolang leren uitademen als inademen en met de gehele longen. Ik legde ook het belang van het middenrif uit en beschreef twee *aasanas* of Yogahoudingen om het middenrif te activeren: de Krokodilhouding (*Makaraasana*) en de Boothouding (*Naukaasana*).

Nu leren we twee nieuwe oefeningen: ademen door één neusgat en daarna het wisselend ademen.

Vishnoe moedraa
Bij het wisselend ademen gebruikt men een *moedraa*, de *Vishnoe moedraa*. *Moedraa* betekent: zegel. *Moedraas* zijn oefeningen die de energie verzegelen op een bepaalde plaats in het lichaam of in een bepaalde geestelijke staat. Vishnoe is een van de namen van God in het hindoeïsme. Hij is de instandhouder. God schept en houdt in stand wat Hij heeft geschapen. Uiteindelijk zal Hij het ook weer vernietigen. Maar dat is nog niet voor morgen. Vishnoe betekent: Dat wat aldoordringend is. Nivritti, de grote wijze uit de Mahaaraashstra zegt in de eerste strofe van *Het Lied van Nivritti: "Allen zijn gelijk, want in allen is er één levenskracht (praana)."* De *Vishnoe moedraa* stuurt je dus vanzelf in de meditatieve staat van eenheid.

Dit is de *moedraa*: buig de wijsvinger en de middenvinger van de rechterhand in de rechterhandpalm; de duim wordt gebruikt om het rechterneusgat te sluiten, de pink en de ringvinger om het linkerneusgat te sluiten.

Ademen door één neusgat
Sluit het rechterneusgat met de duim en adem een aantal keren in en uit daar het linkerneusgat. Sluit dan

het linkerneusgat met de ringvinger en de pink en open het rechterneusgat en adem hetzelfde aantal keren in en uit. Tel de duur van de ademhaling en adem dubbel zolang uit.

Wisselend ademen
Sluit het rechterneusgat met de duim, adem uit door het linkerneusgat en adem dan in door hetzelfde neusgat. Sluit het linkerneusgat met de pink en de ringvinger en open het rechterneusgat en adem door dat rechterneusgat uit en daarna in. Open het linkerneusgat en sluit het rechterneusgat en adem links uit. Dit is één ronde. Doe vier dergelijke ronden.

Tel elke inademing en elke uitademing. Ook nu adem je dubbel zolang uit.

Dit heeft een groot kalmerend en zuiverend effect. Het verdient dat je er rustig werk van maakt tot je het helemaal onder de knie hebt.

ONDERDEEL 07 / 09

Correct leren ademen 7

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Het inhouden van de adem (7)

In deze zevende les wordt begonnen met het inhouden van de adem. Dit wordt *koembhaka* genoemd. De longen worden gesloten als een *koembha* of pot.

Maar eerst moeten wij een paar *bandhas* leren.

Bandha betekent: samentrekking. *Bandhas* zijn *moedraas*. *Moedraa* betekent zegel. In dit geval is het een oefening die de energie verzegelt in een bepaalde plaats van het lichaam. *Bandhas* worden in andere *moedraas* zoveel gebruikt dat men er gemakshalve de speciale naam *ban-dha* aan gaf.

We leerden al een *moedraa*, de *Vishnoe moedraa,* die wordt gebruikt tijdens het wisselend ademen om de neusgaten te sluiten. Nu leren we de *jaalandhara bandha* en de *moela bandha*.

Jaalandhara bandha
Jaalandhara bandha is de kinborstklem. De kin wordt tegen het borstbeen gedrukt. De rug blijft goed gestrekt. Alleen de nek wordt gebogen. Dit maakt het inhouden van de adem gemakkelijk.

Jaalandhara bandha De *bandha* wordt gedaan met volle longen, zolang de adem wordt ingehouden. Het hoofd wordt weer opgeheven alvorens uit te ademen.

Moela bandha
De *moela bandha* is het samentrekken en optrekken van de spieren van de anus. Niet de billen worden samengetrokken, maar alleen de anus. Dit vergt wat oefening.

De lichaamsenergie vloeit weg via de anus. Om dit te stoppen wordt de *bandha* gebruikt. De *moela bandha* wordt gedaan tijdens de inademing, het inhouden van de adem en de uitademing.

Wisselend ademen met het inhouden van de adem
Sluit het rechterneusgat en adem links uit. Adem links in. Sluit beide neusgaten, doe de *jaalandhara bandha* en houd de adem in. Hef het hoofd op, open het rechterneusgat en adem rechts uit. Adem rechts in. Sluit beide neusgaten, doe de *jaalandhara bandha* en houd de adem in. Hef het hoofd op, open het linkerneusgat en adem links uit. Dit is één ronde. Doe vier dergelijke rondes.

Duur van het inhouden van de adem
Tussen de inademing, het inhouden van de adem en het uitademing is er een verhouding van 1-4-2. Bijvoorbeeld: adem 10 tellen in, houd de adem 40 tellen in en adem 20 tellen uit. Dit staat dagelijks op mijn programma en ik kan het niet genoeg aanbevelen.

Dit moet vanzelfsprekend heel geleidelijk worden opgebouwd. Het in- en uitademen moet gemakkelijk zijn en verlopen zonder horten of stoten. Begin met een paar tellen en drijf dat heel geleidelijk op. Als je buiten adem raakt, neem je teveel hooi op je vork. Ik hoor het Swami Satchidananda nog zeggen: “*Take it easy*.” Maar hij voegde eraan toe: “D*on’t be lazy*.”

ONDERDEEL 08 / 09

Correct leren ademen 8

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

(8) KAPAALABHAATI

In de oude tijd zei men als iemand niesde: “God zegent u.” Dit staat niet in de aanvoegende wijs. Het is gewoon de vaststelling van een feit. Niezen is een zuivering: de neus wordt schoon geblazen met een krachtige uitademing. Alles wat je zuivert, is een zegen van God.

In de moderne tijd wordt het woord God meestal nog alleen gebruikt op een lasterlijke wijze. Het is ergerlijk hoe er bijvoorbeeld op tv wordt gevloekt. Goede acteurs en goede actrices hebben het vloeken niet nodig om ongenoegen te spelen. In onze tijd zegt men nu als iemand niest: “Gezondheid.” Alles wat je zuivert, bevordert de gezondheid. Of ze zeggen helemaal niets, want het zal hen worst wezen.

Kapaalabhaati is wel een ademhalingsoefening, maar ze wordt in de Yogaschriften niet als dusdanig geklasseerd. Ze wordt beschreven onder de zes zuiveringsoefeningen (*shatkriyas* of *shatkarmas*).

Kapaala betekent: schedel. *Bhaati* is afgeleid van *bhaa*, schitteren. *Kapaalabhaati* betekent dus: wat de schedel doet schitteren of wat je met andere woorden een helder hoofd geeft.

Deze zuiveringsoefening staat al vele jaren dagelijks op mijn programma. Ze verhoogt de weerstand, houdt het longweefsel soepel, zuivert de luchtwegen, masseert het hart en stimuleert de ingewanden. Ze is gratis en beter dan botox.

De borstkas kun je vergelijken met een blaasbalg. De neus is de opening. De buik en de rug zijn de handvatten. De rug is onbeweeglijk. Het is dus de buik die het werk zal doen.

Wanneer doe je met een blaasbalg een inspanning? Als je blaast. Dit vraagt enige kracht. Om de blaas te vullen, moet je helemaal niets doen. Ze vult zichzelf zodra je de druk op handvatten wegneemt.

Dit is de oefening
Zit met de benen gekruist, goed rechtop en ontspannen. Houd de mond de hele tijd gesloten. Trek de buik met een krachtige ruk in, zodat de lucht wordt uitgestoten en ontspan de buik, zodat de lucht vanzelf naar binnen stroomt. De schouders blijven onbeweeglijk.

Doe langzaam elf ademstoten. Rust even en doe nogmaals hetzelfde en laat het daarbij.

Drijf mettertijd de snelheid op, maar nooit ten koste van de kracht van de ademstoot. Ga hier dag na dag mee door tot je het onder de knie hebt.

Voeg er dan elf ademstoten bij en ga door tot je ook dat onder de knie hebt. Ga zo door tot 121 (11 x 11) ademstoten. Dit is één ronde. Doe twee dergelijke rondes.

Doe de derde ronde wisselend. Vorm met de rechterhand de *Vishnoemoedraa* (buig de wijsvinger en de middenvinger in de handpalm). Sluit eerst het linkerneusgat met de ringvinger en de pink en adem uit met een krachtige stoot door het rechterneusgat. Adem in door beide neusgaten, sluit het rechterneusgat met de duim en adem uit met krachtige stoot door het linkerneusgat. Leer ook nu mettertijd 121 ademstoten. Doe de laatste ademstoot door het rechterneusgat.

Waarom 11?
Dit is filosofie. De wereld is een plaats van tegengestelden (Sanskrit: *dvandvas*): hitte en koude, hoog en laag, eer en schande, arm en rijk, ziek en gezond enz. Alles heeft zijn tegengestelde. Achter alles wat verandert en vergaat, is er een Werkelijkheid die ongeboren en onvergankelijk is. Een van de manieren waarop ze wordt aangeduid is: *dvandvaatietam* of voorbij de tegengestelden (Bhagavad Gietaa IV 22). Als je van 11 de tegengestelden aftrekt, blijft één over. Dit is wat je in wezen bent: voorbij alle tegengestelden.

ONDERDEEL 09 / 09

Correct leren ademen 9

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

(9) BHASTRIKA PRAANAAYAAMA

De naam
Bhastrika betekent blaasbalg. Dat woord roept vele herinneringen bij me op. In mijn kinderjaren woonde ik het grootste gedeelte van de tijd bij mijn grootouders, de ouders van mijn moeder. Een warmer nest kun je je moeilijk voorstellen. Ze hadden een groot huis. Een grootoom, nonkel Fernand, de broer van mijn grootmoeder, woonde bij hen in. Grootmoeder had beloofd voor hem te zorgen als moeder er niet meer was. Nonkel Fernand was niet getrouwd. Hij was mensenschuw, maar hij was een krak van een smid en een grote kindervriend en paarden hadden voor hem geen geheimen. De boeren kwamen ’s avonds om hun Brabantse trekpaarden te laten beslaan, want nonkel Fernand werkte overdag in de brouwerij. Hij besloeg er en verzorgde er al de paarden, maar na de oorlog deed de moderne tijd zijn intrede en werden de paarden vervangen door vrachtwagens. Nonkel Fernand verloor zijn werk, kreeg een maagzweer, werd geopereerd en begon te drinken. Hij heeft zich uiteindelijk doodgedronken. Van zijn eigen smidse kon hij niet leven en hij begon ze te verwaarlozen.

Boven het open vuur in de grote smidse hing een enorme lederen blaasbalg. Om die te bedienen, moest aan een handvat worden getrokken. Dat vergde nogal wat kracht. De stevige luchtstoot uit de mond van de blaasbalg deed het vuur laaiend opflakkeren. De blaasbalg klapte dan met een gulpend geluid weer open, zich vullend met lucht. Dit is belangrijk om de *Bhastrika praanaayaama* te begrijpen en vooral om hem correct te leren beoefenen.

Een vraag
Laat ik eerst een vraag beatwoorden. Waarom staat *kapaalabhaati* niet bij de *praanaayaamas,* maar bij de zuiveringsoefeningen? Het antwoord is eenvoudig. *Kapaalabhaati* is geen *praanaayaama*, omdat de adem er niet wordt in ingehouden met *moela bandha* (samentrekken van de anus) en *jaalandhara bandha* (keel-borstklem).

Praanaayaama bestaat uit drie fasen. De Sanskrit termen zijn: *poeraka*, *koembhaka* en *rechaka* of inademen, inhouden en uitademen. Een *koembha* is een pot. *Koembhaka* betekent dat de longen worden gesloten als een pot.

Dit is bhastrika
Zit goed rechtop in een stevige zithouding. Zit niet met een gekromde rug of voorovergebogen hoofd. De borst moet goed open zijn en de buik goed ontspannen. De mond blijft de hele tijd gesloten. Adem met kracht uit met de ribbenkas en adem met kracht in ook met de ribbenkas, maar leg de nadruk toch op de uitademing. Herhaal dit een tiental keren. Adem na de laatste uitademing langzaam diep in. Houd de adem in zolang je met gemak kunt. Doe *moela bandha* gedurende de hele oefening. Doe *jaalandhara bandha* tijdens het inhouden van de adem. Hef het hoofd op en adem zo langzaam mogelijk weer uit. Herhaal dit drie keer.

Twee variaties
Doe een tijd *kapaalabhaati,* adem dan diep in en houd de adem in met *moela bandha* en *jaalandhara bandha*. Dit is gemakkelijker.

In de derde variatie adem je in en uit met kracht met de buik alleen, zoals in *kapaalabhaati*.