KENNISBIBLIOTHEEK / CURSUSSEN

Leren ademen

Narayana

De acht bewaarde delen over ademhaling, met de oorspronkelijke inhoudsopgave.

8 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De genummerde onderdelen zijn in één leesversie samengebracht.

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.

Laten wij beginnen met een beetje oefening, ... 3

De geest, een spiegel 6

Techniek van Kapaalabhaati 8

Kapaalabhaati door l neusgat 10

De volledige ademhaling 11

Adem door de neus! 12

Wisselend ademen 13

De drie Bandhas 14

ONDERDEEL 01 / 08

Laten wij beginnen met een beetje oefening,

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Narayana

Laten wij beginnen met een beetje oefening, want een ons praktijk is beter dan tonnen theorie, zoals Swami Sivananda zei.

* Ga zitten met de benen gekruist. Is dat te moeilijk zit dan op een stoel of zit op de grond tegen een muur met de benen gestrekt vóór jou.
* Houd de rug recht en zit zo ontspannen mogelijk.
* Sluit de ogen.
* Sluit de oren met de wijsvingers. Laat de ellebogen hangen.
* Adem in door de neus zo diep en zo langzaam als je met gemak kunt.
* Adem nu uit door de neus met een luid gezoem in de keel.

Herhaal dit enkele keren. Doe het elke dag een beetje langer. Concentreer je op het gezoem. Deze ademhalingsoefening heet *Bhraamarie Praanaayaama* of *Bijadem.*

Bhraamarie is gemakkelijk en kan door iedereen worden gedaan, door jong en oud, ziek en gezond, man en vrouw. Het enige probleem is: ze moeten de oefening een kans geven. In Zinal, Zwitserland, ontmoette ik een Yogaleraar, die Yoga gaf voor "busy people", mensen die het druk hebben, maar er was een moeilijkheid, zei hij: ze hadden geen tijd om naar zijn les te komen.

Je zult merken dat je door zoemend uit te ademen (het belangrijkste kenmerk van Bhraamarie Praanaayaama) heel lang kunt uitademen en dat na een tijd de longen helemaal beginnen te ademen. De ademhaling wordt met andere woorden dieper en langzamer.

Wat dit voor je doet
Er is een nauw verband tussen het ademhalingscentrum in de hersenen en de stembanden: als de stembanden aangespannen zijn of als, met andere woorden, de stemspleet gesloten is, wordt het ademhalingscentrum afgeremd. De impuls om in te ademen blijft dus veel langer achterwege. Je begint ook veel langzamer te ademen en met de gehele longen. Dit heeft verstrekkende gevolgen. Als je diep inademt, zet de borstholte uit en vermindert de druk op het hart. Hierdoor stroomt er veel meer bloed naar het hart toe. Als het dan samentrekt wordt er een veel grotere hoeveelheid bloed rond gestuwd. Je kunt dit voelen aan de polsslag: als je diep inademt, wordt de polsslag langzamer en krachtiger. Als je uitademt

versnelt hij. Het hele lichaam wordt veel beter doorbloed zonder dat je een fysieke inspanning doet en zonder dat er dus uitputting optreedt. En wat uiterst belangrijk is: het hart zelf wordt goed doorbloed.

Een van de problemen van het hart is dat het vaak zelf onvoldoende bloed krijgt, zodat de hartwand afsterft, de kransslagader verstopt raakt en de kans op een hartinfarct heel groot wordt.

We doen het allemaal, maar weten niet wat het is
Ademen is een stofwisselingsproces: je ademt frisse lucht in en je ademt bedorven lucht uit. Dit is opbouw en afbraak, komen en gaan, schepping en vernietiging, dag en nacht.

Nadat de longen leegstroomden, volgt er niet onmiddellijk een inademing. Let daar eens op. Je zult vaststellen dat er eerst een rustpauze is. En pas dan komt er weer een zenuwimpuls, die de borstholte doet uitzetten. Dit gaat zo onafgebroken door. Hierbij spelen allerlei chemische en mechanische factoren een belangrijke rol, maar er is meer en dat is de Praana of levenskracht.



Maar eerst een filosofische vraag: wie doet al dit ademen?
Wij zeggen wel: "Ik adem", maar is dat ook zo? Adem je niet ondanks jezelf? Bij de geboorte begint de ademhaling en bij de dood houdt ze op. En dat de adem stopt, betekent nog niet dat je dood bent. Als bij voorbeeld iemand die eerste hulp bij ongevallen heeft geleerd je beademt, dan is het heel goed mogelijk dat de ademhaling zich weer herpakt.

Van dood zijn kan men alleen spreken als de Praana ophoudt in het lichaam te werken. Het is immers de Praana die ademt.

Ademen is leven en de adem is de zichtbaarste manifestatie van de levenskracht. Om die reden noemden Yogis de levenskracht "Praana". Dit betekent letterlijk: het eerste beginsel. De Praana is de energie van het Zelf (het Bewustzijn dat je in wezen bent).

Yogafilosofie
Even in het kort de markantste punten van de Yogafilosofie herhalen, want die zijn belangrijk voor een

goed begrip van de Yogabeoefening in het algemeen en van Praanaayaama of ademhalingsoefeningen in het bijzonder.

Je bedient je hier op aarde van drie instrumenten: het lichaam, de geest en de ademhaling. Het lichaam is een zichtbare, voelbare, ruikbare, proefbare, hoorbare ervaring.

De geest daarentegen is heel wat subtieler en ongrijpbaarder. De schakel tussen beide is de adem. Als de geest immers het lichaam verlaat, stopt de ademhaling.

Wij geloven meestal dat het lichaam stoffelijk en dat de geest onstoffelijk is.

Yogis leren ons echter dat het lichaam en de geest beide stoffelijk zijn. Ze zijn zelfs gemaakt van dezelfde stof, zeggen ze. Het verschil is dat het lichaam grof

en dat de geest subtiel is. Maar ze zijn dezelfde stof in een andere zijnstoestand, zoals stoom en ijs verschillende zijnstoestanden zijn van water. Water is grof, stoom is subtiel. Dat is het verschil.

De psychiater Reich dacht dat het lichaam het onderbewuste is. Dit was geen hersenspinsel van een fantast. Reichs idee is zelfs in overeenstemming met de bevindingen van de Yogis. Zo zei Swami Sivananda van het lichaam dat het de geest zichtbaar gemaakt is voor het oog. De geest maakt zich een lichaam om hier te kunnen functioneren. De Praana is de kracht die het lichaam en de geest en al hun functies coördineert. Als je bij voorbeeld hard moet lopen, begin je te zweten, te hijgen, begint je hart te bonzen enz. Hoe weten je longen dat ze harder moeten werken, dat je hart sneller moet slaan, dat je poriën zich moeten openen?

Al deze functies coördineren is het werk van de Praana. Het lichaam, de geest, de Praana behoren alle tot Prakriti of de natuur. Ze zijn in wezen niet-intelligent, zegt de Yogafilosofie, maar ze ontlenen hun licht en leven aan het Zelf of Bewustzijn dat erachter staat. Denk maar aan die prachtige oefening, Soerya Namaskaar of Groet aan de Zon. Met die Zon bedoelen Yogis datgene wat je in wezen bent, datgene wat door zijn aanwezigheid alles mogelijk maakt, datgene wat aan alles licht en leven geeft. Ze noemen het het Zelf.

De maan verzinnebeeldt het lichaam, de geest en de hele natuur: dat wat, zoals de maan, niet schittert met zijn eigen licht, maar met het licht van de zon. Deze symboliek is duidelijk. Het is dan ook de bedoeling dat je over deze feiten mediteert als je Soerya Namaskaar beoefent.

Om welke reden ervaar ik mezelf niet zoals Yogis me beschrijven? Als ik in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid ben, zoals ze zeggen, waarom voel ik me dan zo klein en vaak zo ellendig? Dit zijn logische vragen. Het antwoord is dat je Zelfervaring wordt bedekt door een sluier: je vereenzelvigt je met je lichaam en met je geest en je vergat wie je in wezen bent. Dit is het hele antwoord. De rest is een kwestie van toepassing. Veronderstel dat je buikpijn hebt. Je zet het geneesmiddel dat de dokter je gaf ergens op een ereplaats. Je vereert het en bidt: "O geneesmiddel, red me! Verlos me van mijn maagpijn!" Geneest je maag dan? Het antwoord is natuurlijk neen! Zo is het ook met Yoga. Mensen lezen er boeken over, dwepen met Goeroes (leermeesters), nemen hun toespraken op enz. Maar ze brengen niets ervan in toepassing. Ze moeten het boek en de woorden van de Goeroe in praktijk brengen. Dit is de enige oplossing. Praanaayaama is zo'n voorgeschreven oefening, die de sluier over het licht van Zelfbewustzijn verwijdert, zoals de Yogaschrift zegt.

ONDERDEEL 02 / 08

De geest, een spiegel

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

De sluier is niets anders dan je eigen geest. En het is het ego dat de bron is van de gedachte, de wortel van de idee dat je een huisvader, een huismoeder, een man, een vrouw enz. bent. En zelfs als je deze omstandigheden verzaakt of ontvlucht, vervang je ze maar door de gedachte dat je een verzaker, een Yogi of wat dan ook bent. Je gewone omgeving en je relaties ontvluchten is geen oplossing. Integendeel, in een nieuwe omgeving en met andere relaties worden je moeilijkheden zelfs groter. Je moet ze hier en nu overwinnen, in en door het leven zelf, door een systematische Yoga Saadhanaa (Saadhanaa: systematische oefening). Praanaayaama is een grote hulp om de geest te overwinnen.

De geest, een spiegel
Een ingenieur werd door zijn werkgever naar Afrika gestuurd. Hij wierf een bediende aan, die van de moderne beschaving nog niet teveel had gezien en die bovendien niet erg fris rook. De ingenieur toonde hem dan ook hoe hij de badkamer kon gebruiken. Hij liet het bad vol lopen. Ondertussen zag de bediende voor het eerst in zijn leven een spiegel. Hij spiegelde zich opgewonden en er moest wat overredingskracht worden gebruikt om hem van de spiegel weg te halen en hem in het hete water te doen gaan liggen. Maar uiteindelijk lukte het toch. Na een lange tijd kwam de boy zuchtend van welbehagen uit het bad. Hij wilde zich ook nu weer spiegelen. Maar owee, hij zag niets en hij begon luidkeels te gillen: "Ik ben mijn gezicht kwijt! Hulp!" Zijn werkgever kwam meteen toegesneld en was erg opgelucht dat er niets ernstigs was gebeurd. Hij greep een vod, wreef de spiegel schoon en legde zijn bediende uit dat er geen enkele reden was om zich zorgen te maken: "Er is niets aan de hand met je gezicht", zei hij, "dat is nog altijd even aantrekkelijk. Er was iets aan de hand met de spiegel en je kunt zien dat ik dit nu heb opgelost en je zag hoe ik het heb opgelost." Zo is er ook nooit iets aan de hand met je Wezenlijke Werkelijkheid. Die is altijd intact, altijd Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Maar er is iets aan de hand met je geest. Die moet worden schoongemaakt: ontdaan van zijn spanning en zijn onzuiverheden.

De vereenzelviging met dit lichaam en met deze geest of de Zelfvervreemding heeft tot gevolg dat je je vereenzelvigt met alles wat het lichaam en de geest overkomt. Sommige ervaringen vindt de geest prettig, andere ervaringen verafschuwt hij. Om die reden treden we alles tegemoet met voorkeur en afkeer, met liefde en haat. In de beoefening van Aasanas (Yogahoudingen), Praanaayaama (ademhalingsoefeningen), Shavaasana (Lijkhouding of de diepe ontspanning) enz. leer je die vereenzelviging te doorbreken: je bent je bewust van het lichaam, de adem, gedachten, gevoelens, ervaringen of wat ook als een Getuige, die geen oordeel velt. Het Sanskritwoord is: Saakshi. Saakshi is het Zelf of Bewustzijn zelf.

Een stap verder in de oefening
Als je met de Bijadem of Bhraamarie Praanaayaama hebt geoefend zoals ik hem in het begin beschreef, kun je een stap verder gaan. Tot nu toe ademde je uit met een luid gezoem. De volgende fase is dat je ook inademt met een gezoem. Dit gezoem klinkt veel hoger. Zoemen met de inademing is ook heel wat moeilijker. Je kunt er gemakkelijk een spanning mee opbouwen. Doe wat je met gemak kunt. Beperk je in het begin tot een paar keren. Leer eerst de techniek. Dat is de eerste opgave. En als je meer vertrouwen krijgt, kun je het aantal geleidelijk opdrijven. De norm is: het mag nooit moeilijk zijn en het moet altijd prettig aanvoelen. Vergeet de prestatie en leg je doenerschap af.

Bhraamarie Praanaayaama in een Yogaschrift
In de Hatha Pradiepikaa II 67 wordt Bhraamarie als volgt beschreven:
"Door een snelle, geforceerde inademing moet men een hoog zoemend geluid maken, zoals dat van een vrouwelijke bij en met een zeer langzame uitademing

moet men een laag geluid maken dat gelijkt op dat van een mannelijke bij. Door een systematische beoefening van deze Yoga ontstaat er gemakkelijk een staat van zaligheid in de geest van eminente Yogis, die elke beschrijving tart."



Kapaalabhaati
Kapaala betekent: schedel; bhaati is afgeleid van een wortel die "schitteren" betekent. Kapaalabhaati betekent dus: wat de schedel doet schitteren. Na de vele jaren dat ik Kapaalabhaati ononderbroken beoefen, denk ik dat dit moet worden geïnterpreteerd als: dat wat je een helder hoofd geeft. Een helder hoofd heb je alleen als je goed gezond en goed ontspannen bent. Kapaalabhaati is geen Praanaayaama, al is het een ademhalingsoefening: Praanaayaama gaat in Hatha Yoga immers altijd gepaard met het inhouden van de adem. Kapaalabhaati is een van de zes zuiveringsoefeningen (Shat Kriyaas of Shat Karmas) van Hatha Yoga. Het zuivert niet alleen de neus en de luchtwegen, maar ook het hele organisme en aangezien het de buikorganen gezond houdt heeft het een grote positieve invloed op het gevoelsleven. Het doet het hele organisme trillen op een heel positieve wijze. Kapaalabhaati beschermt je tegen infecties. Het is een goede bescherming in tijden van griep en andere virale aandoeningen. Het houdt het lichaam lekker warm.

Voor Kapaalabhaati is een stevige zithouding noodzakelijk. De buik moet goed ontspannen zijn. De rug moet goed rechtop worden gehouden.

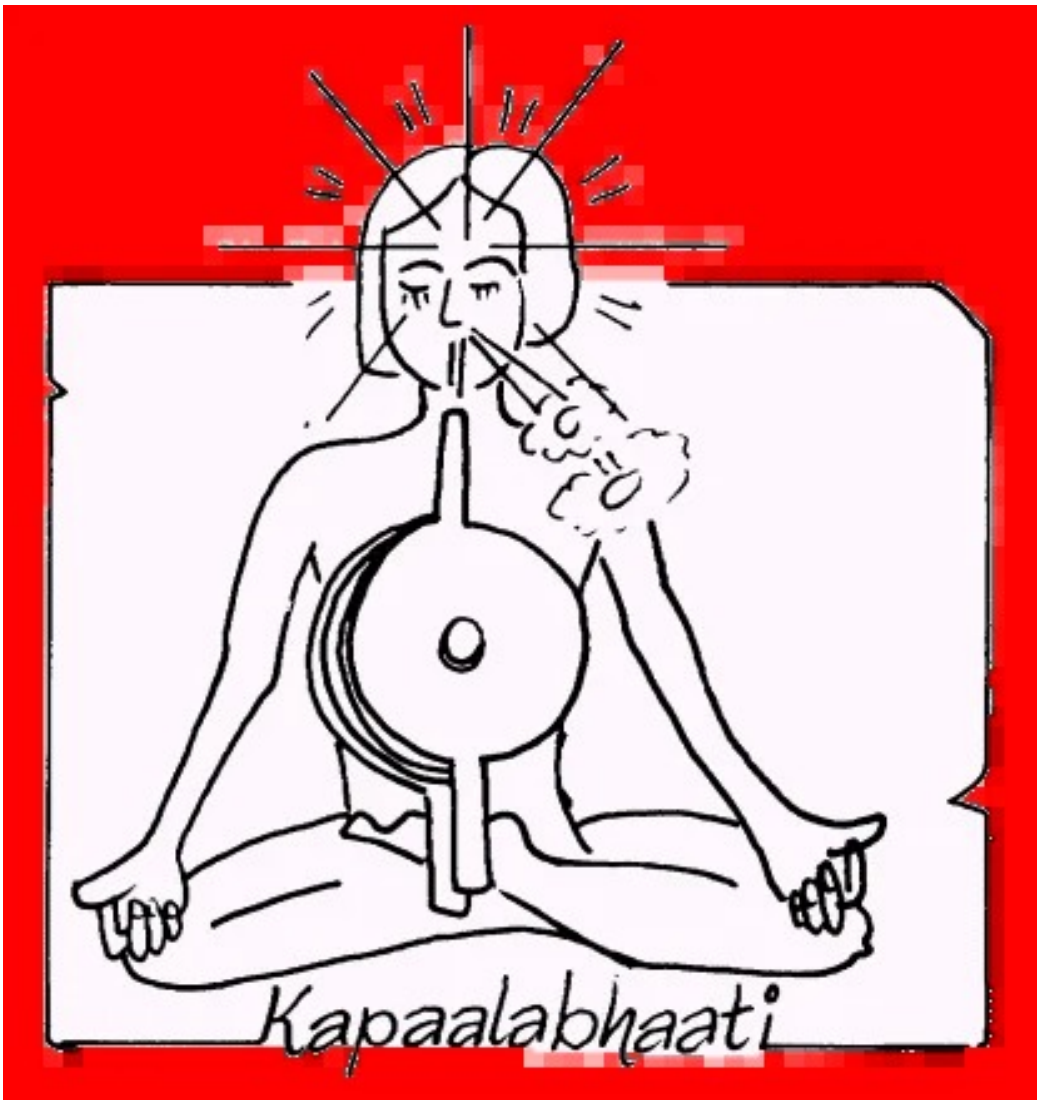
ONDERDEEL 03 / 08

Techniek van Kapaalabhaati

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

Techniek van Kapaalabhaati
Trek de buik met een krachtige ruk in, zodat de lucht met een forse stoot naar buiten wordt gedreven. Ontspan dan onmiddellijk de buik, zodat de lucht vrij naar binnen kan stromen. Herhaal dit zonder onderbreking in een volstrekt harmonisch ritme. De borst en de schouders blijven zo onbeweeglijk mogelijk. De neus blijft passief. Je mag de lucht niet uitblazen met de neus, want op die manier kun je het neusslijmvlies prikkelen waardoor de neus dichtgaat. De neus moet neutraal en ontspannen blijven.



Kapaalabhaati kan het beste worden vergeleken met het hanteren van een blaasbalg. Als je met een blaasbalg een vuur aanwakkert, moet je alleen een inspanning doen om te blazen: je drukt de handvatten met kracht samen en laat dan onmiddellijk los. De lucht vult vanzelf de ontstane leegte. De neus is de opening, de blaas is de longen, de handvatten zijn de rug en de buik. Van beide is alleen de buik beweeglijk.

Als je de buik met kracht intrekt wordt het middenrif naar boven gestoten en worden de longen leeg geperst. Het middenrif is de spier die de borst van de buikholte scheidt. Het wordt doorboord door de grote slagader, de grote ader en de slokdarm. Met elke in- en uitademing gaat het middenrif op en neer: als je inademt wordt het vlakker, als je uitademt wordt het boller. Dit geeft onophoudelijk een massage aan de ingewanden, het hart en de longen. De op- en neergaande beweging van het middenrif trekt ook de bloedvaten en de slokdarm op en neer. De beweeglijkheid van het middenrif is dan ook van ontzettend groot belang voor de gezondheid en het algemene welzijn.

Aantal ademstoten in een ronde
Begin met 11 ademstoten in een ronde. Leer in het begin de techniek. Leer dan de snelheid opdrijven, maar doe dit niet ten koste van de kracht van de ademstoten. Drijf het aantal ademstoten telkens op met 11. Doe er bij voorbeeld elke week 11 bij. 121 of 11 x11 is het voorgeschreven aantal per ronde.

Waarom 11? Dit heeft een symbolische betekenis. Het is belangrijk dat je niet vergeet dat ook Kapaalabhaati een spirituele betekenis heeft en meer is dan louter een ademhalingsoefening. Als je van 11 de tegenstellingen aftrekt, zoals hitte en koude, eer en schande, plezier en pijn, voorkeur en afkeer enz. blijft 1 over. Dualiteit is een illusie.

De Yogi ziet de eenheid in de verscheidenheid. Hij heeft een dubbele visie: hij ziet de verscheidene namen en vormen en achter die namen en vormen ziet hij de ene onvergankelijke werkelijkheid. Neem een stuk karton en snijd er 52 rechthoekjes uit. Kun je met zo'n stel kaarten wippen of beloften of om het even welk kaartspel spelen? Het antwoord is neen. De verscheidenheid is noodzakelijk ter wille van het spel. De ene kaart heeft de waarde van een koning, de andere van een dame, de andere van een aas enz. Maar in wezen zijn alle kaarten gemaakt van hetzelfde karton.

Hoe het aantal ademstoten te tellen?
Tel het aantal ademstoten op de vingers van de linkerhand. Plaats voor de eerste 10 ademstoten de top van de duim op de top van de wijsvinger, plaats hem voor de tweede reeks van 10 op de middenvinger, voor de derde reeks van 10 op de ringvinger, voor de vierde reeks van 10 op de pink. Plaats de duim dan onder het eerste kootje van de wijsvinger, dan onder het eerste kootje van de volgende vinger enz. Plaats hem dan onder het tweede kootje van de wijsvinger enz. Zo kom je, als de duim op de pink belandt, aan een totaal van 120. Voeg bij de laatste reeks 1 bij, om het aantal op 121 te brengen.

Aantal ronden
Leer drie ronden Kapaalabhaati te doen in één zitting.

ONDERDEEL 04 / 08

Kapaalabhaati door l neusgat

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

Kapaalabhaati door 1 neusgat
Yogis gebruiken een Moedraa om om beurten het linker- en het rechterneusgat te sluiten. Dit wordt Vishnoe Moedraa genoemd. Vishnoe betekent: aldoordringend; het is de naam van het instandhoudend aspect van de scheppingskracht. Moedraa betekent: symbool, zegel. Een Moedraa verzegelt de geest in een bepaalde staat of symboliseert die staat.

De Vishnoe Moedraa wordt gemaakt met de rechterhand: leg de wijsvinger en de middenvinger in de handpalm; de duim wordt gebruikt om het rechterneusgat te sluiten, de ringvinger en de pink worden gebruikt om het linkerneusgat te sluiten.

De techniek van Kapaalabhaati door één neusgat is als volgt. Adem in door beide neusgaten. Sluit het linkerneusgat en adem met de krachtige ademstoot die eigen is aan Kapaalabhaati uit door het rechterneusgat. Adem opnieuw in door beide neusgaten. Sluit het rechterneusgat met de duim en adem met een krachtige ademstoot uit door het linkerneusgat... Eindig met een elfde ademstoot door het rechterneusgat.

Drijf ook nu het aantal geleidelijk op tot 121 ademstoten in een ronde. Zelf doe ik elke morgen twee ronden van 121 ademstoten door beide neusgaten en een ronde van 121 ademstoten wisselend. Dit maakt de Praana zeer rustig, met andere woorden de adem wordt heel rustig en subtiel en de geest wordt helder en stil. Andere ademhalingsoefeningen worden veel gemakkelijker. Je kunt met gemak heel lang de adem inhouden en je hebt een diepe meditatie. Dit is het bewijs van het feit dat er harmonie heerst in de Praana of levenskracht.

Ademen in Oejjaayie
De naam Oejjaayie wordt verklaard op twee manieren. Een betekenis is: luidop. Jaya betekent: overwinning. Het was in de oudheid de wijze om elkaar te begroeten. De mensen riepen elkaar toe: "Jaya!" Dit betekende zoveel als: u zij de overwinning. Oejjaayie zou dus haar naam danken aan het feit dat de adem hoorbaar is. Een andere, naar mijn gevoel aannemelijker verklaring is: wat de overwinning geeft. Het is een naam die geen overdrijving inhoudt.

Ademen in Oejjaayie betekent: ademen met een licht geruis in de keel door een gedeeltelijke sluiting van de stemspleet. Het enige verschil met Bhraamarie is dat het geluid dat je in Oejjaayie maakt veel minder luid klinkt. Het is voor anderen amper hoorbaar. Oejjaayie geeft je een perfecte controle over het ritme van de ademhaling.

ONDERDEEL 05 / 08

De volledige ademhaling

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

De volledige ademhaling
Adem uit met een licht geruis in de keel (Oejjaayie). Adem dan in als volgt: welf lichtjes de buik, laat hem dan even op zijn plaats komen om steun te geven aan de longen en houd de buikspieren lichtjes aangespannen. Zet nu de ribben uit en hef tenslotte lichtjes de sleutelbeenderen en de schouders.

Adem uit als volgt. Laat de schouders en de sleutelbeenderen zakken. Laat dan de longen in elkaar zakken en trek tenslotte de buik in.

Het geruis in de keel is ononderbroken en volstrekt gelijkmatig. De in- en de uitademing verlopen in een vlotte beweging.

Probeer langer uit te ademen dan in te ademen. Dit is heel belangrijk.

Op geen enkel ogenblik mag je behoefte voelen aan een snelle in- of uitademing. Dit zou betekenen dat je overdrijft en niet ontspannen bent. Leer zo langzaam te ademen dat een pluisje dat je onder je neus houdt schier niet beweegt. Adem door de neus, zowel in als uit.

De rest is oefening. En als je het beoefent op een op ervaring gerichte wijze zul je vaststellen hoe dankbaar je lichaam en je geest op de oefening reageren. En het mag wel eens datje hen helpt, want meestal is het andersom. Soms denk ik als mensen een hartinfarct of een beroerte krijgen dat het een wonder is dat dit niet vroeger gebeurde en dat dit bewijst dat het regeneratievermogen van het lichaam en de geest toch wet heel groot zijn. Niet gewanhoopt dus! "Nil desperandum, never despair", zei Swami Sivananda.

ONDERDEEL 06 / 08

Adem door de neus!

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

Adem door de neus!
De neus heeft twee belangrijke functies: hij filtert de lucht en hij verwarmt de lucht voor hij in de longen komt. Iedereen weet dat een filter moet worden schoongemaakt of dat hij anders spoedig verstopt raakt. Het is de uitstromende lucht die de filter schoon blaast. Soms gebeurt dit met kracht in de vorm van niezen of snuiten. En telkens iemand niesde, placht men te zeggen: "Gezondheid," of: "God zegent u." Dit betekent dat alles wat je zuivert, ook je gezondheid bevordert en een zegen is.

De lucht buiten het lichaam is veel kouder dan er binnen. In het lichaam is het in normale omstandigheden 36°. Buiten ligt de temperatuur tussen onder 0° en zo'n 30° in uitzonderlijke omstandigheden. Het is de taak van de neus dat verschil te neutraliseren door de lucht voor te verwarmen. Om dat te kunnen doen moet het neusslijmvlies ook geregeld worden opgewarmd, anders koelt het af. Dat gebeurt door de uitstromende lucht, die in de longen op lichaamstemperatuur werd gebracht.

Niet alleen inademen door de mond leidt tot moeilijkheden en brengt de gezondheid in gevaar. Ook uitademen door de mond doet dat. Er zijn wel twee Praanaayaamas in Hatha Yoga waarbij wordt ingeademd door de mond en uitgeademd door de neus. Ze worden Sietkaarie (wat de klank Siet verwekt) en Shietalie (wat een koelend effect heeft) genoemd. Ze worden gebruikt om het lichaam af te koelen, als dat mocht nodig zijn.

Ademen door 1 neusgat
Maak met de rechterhand de Vishnoe Moedraa: buig de wijs- en de ringvinger in de handpalm. Sluit het rechterneusgat met de duim. Adem in en uit door het linkerneusgat met een licht geruis in de keel (Oejjaayie). Tel het aantal ademhalingen op de vingers van de linkerhand. Adem daarna hetzelfde aantal keren in en uit door het rechterneusgat. Sluit daarbij het linkerneusgat met de ringvinger en de pink.

Tel de duur van de in- en de uitademing. Probeer het dubbele uit te ademen. Bij voorbeeld 10 tellen in en 20 tellen uit. Op geen enkel ogenblik mag je buiten adem raken. Gebeurt dit toch, dan betekent het dat je overdrijft.

ONDERDEEL 07 / 08

Wisselend ademen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

Wisselend ademen
Als je vlot kunt ademen door één neusgat en als je dit een tijd hebt beoefend, kun je beginnen met wisselend ademen:
sluit het rechterneusgat met de duim, adem uit door het linkerneusgat
adem in door het linkerneusgat
sluit het linkerneusgat met de pink en de ringvinger en adem uit door het rechterneusgat
adem in door het rechterneusgat
sluit het rechterneusgat en adem uit door het linkerneusgat.

Dit is één ronde. Doe enkele ronden. Drijf dit aantal op tot 20 of 30. Adem met een licht geruis in de keel, heel, heel langzaam en zo subtiel dat als iemand een pluisje onder je neus houdt dat het niet beweegt. Adem het dubbele uit. Als je bij voorbeeld 10 tellen inademt, adem je 20 tellen uit.

ONDERDEEL 08 / 08

De drie Bandhas

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Narayana

De drie Bandhas
Bandha betekent samentrekking. Er zijn drie Bandhas: Oeddiyaana Bandha, Jaalandhara Bandha en Moela Bandha.

Oeddiyaana Bandha gebeurt met lege longen: de buik wordt ingetrokken en het middenrif wordt opgetrokken. Dit vraagt doorgaans enkele maanden oefening.

Moela Bandha is het samentrekken en opwaarts trekken van de spieren van de anus en het perineum. Dit moet geleidelijk worden aangepakt. Neem de tijd om het te leren. Wees niet gehaast.

Jaalandhara Bandha is de kin-borstklem. De kin wordt in het kuiltje van de keel gedrukt zonder de rug te buigen. Alleen de nekwervels worden gebogen.

Oeddiyaana Bandha en Moela Bandha zijn facultatief, maar Jaalandhara Bandha is verplicht als je het inhouden van de adem wil beoefenen.

Aandacht voor de zithouding of Aasana
Zit in een stevige zithouding, rechtop, maar ontspannen. Voel hoe de grond het lichaam draagt. Je lichaam is niet verschillend van de rest van het heelal. Het is gemaakt van dezelfde stof. Terecht zegt de priester bij een begrafenis: "Je bent van stof en as en tot stof en as zul je wederkeren." Hindoes gaan daarbij wat meer in detail: "Water gaat naar water, ijzer gaat naar ijzer, koper gaat naar koper..." Met andere woorden, het lichaam gaat tot ontbinding over en de bestanddelen die een tijd een geheel vormden keren terug tot de aarde. De grens die je tussen je lichaam en je geest en de hele schepping trekt is volstrekt denkbeeldig. Voel dit. Voel dat er geen binnen en geen buiten is. Je bent allesomvattend.

Soekha Poervaka Praanaayaama, Gemakkelijke, comfortabele Praanaayaama
Als je het wisselend ademen onder de knie hebt, kun je beginnen met het inhouden van de adem:
sluit het rechterneusgat met de duim en adem uit door het linkerneusgat
adem in door het linkerneusgat, bij voorbeeld 10 tellen (korter of langer, maar overdrijf niet)
sluit ook het linkerneusgat, plaats de kin in het kuiltje van de keel, maar houd de rug recht (Jaalandhara Bandha) en houd de adem een aantal tellen in
hef het hoofd op, open het rechterneusgat en adem het dubbele uit door het rechterneusgat
adem rechts in, doe Jaalandhara Bandha, adem dan links uit.

Dit is één ronde. Doe vier dergelijke ronden. Adem het dubbele uit. Leer de adem geleidelijk wat langer inhouden. Drijf de tijd geleidelijk op tot je hem viermaal de tijd van een inademing kunt inhouden. Als je bij voorbeeld 10 tellen inademt, houd je 40 tellen in en adem je 20 tellen uit. Je moet echter elke keer met groot gemak heel langzaam kunnen uitademen en heel langzaam kunnen inademen. Dit is de test.

Dit wordt ook Naadie Shoeddhi genoemd. De Naadies zijn de energiebanen in het lichaam. Shoeddhi betekent: het zuiveren ervan. De energie kan dan vrij doorstromen.

"Alpaarambhah Kshemakarah. Een nederig begin is altijd vrij van gevaar"
Deze lessen werden uitsluitend geschreven vanuit eigen ervaring. Als ik beweer dat de hier beschreven eenvoudige Yoga-ademhalingsoefeningen een afdoende en beproefde methode vormen om de Praana of levenskracht rustig en harmonisch te maken, dan mag je ook aannemen dat ik weet waarover ik spreek. De invloed van het verbeteren van het evenwicht van de Praana op het lichaam en de geest is van onschatbare waarde.

Ik beweer niet dat overdrijving niet schaadt, want dat doet ze wel. Wat ik wel beweer is dat niemand bang hoeft te zijn als hij of zij zich aan de regels houdt. Mensen laten zich vaak nodeloos bang maken. Jaren geleden gaf ik Yogales aan een groep van mensen die allen de zestig waren gepasseerd. Sommigen waren in een slechte conditie. Ze stelden allerlei vragen die er op wezen dat ze bang waren voor negatieve resultaten. In die tijd waren er nog bierfeesten in Wieze. Honderden bejaarden gingen daar met bussen heen. Ze aten meer dan goed voor hen was. Ze dronken overmatig en hosten rond op het hoempaparitme van de muziekkapellen. Ze maakten zich geen zorgen over hun hart of waren niet bang om een beroerte te krijgen. Maar als je hen vraagt enkele eenvoudige oefeningen te doen, vragen ze zich af of ze niets zullen krijgen aan hun hart en of het geen kwaad kan met hun hoge bloeddruk enz. Hierin zit geen logica. Ouderdom moet niet noodzakelijk gepaard gaan met ziekte en ongemak. Het is mogelijk oud te worden in goede gezondheid. En het leven kan ook dan nog nuttig zijn voor velen. Sommigen worden geboren met een ijzeren constitutie. Maar terecht zegt men dat krakende wagens het langst meegaan. De reden is eenvoudig: ze verzorgen zich beter.

Ik denk hierbij aan Dag Hammerskjold, de secretaris-generaal van de UNO, die enkele jaren geleden omkwam in een vliegtuigongeluk. In zijn dagboek, dat na zijn dood werd gevonden, had hij onder andere geschreven:

"Heer, geef ons de kracht te aanvaarden wat we niet kunnen veranderen en te veranderen wat we kunnen veranderen en geef ons de wijsheid om het onderscheid te maken tussen beide."

Dit lijkt me een goede leidraad: doe wat je te doen hebt en laat de rest over aan de voorzienigheid. En onthoud vooral dat wat je zoekt niet ver weg is. Je vindt het is niet hoog in de lucht, noch diep in de aarde. Het is altijd dichtbij jou. Het is dichterbij jou dan je eigen kransslagader, dichterbij jezelf dan jijzelf. Stel je dan ook de vraag: "Waarom ga ik dan overal op zoek?"