

## YOGA EN DE ADEM IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Wie heeft er niet eens last van een hoge, onregelmatige borstademhaling, vaak zuchten of opsnuiven van de lucht of stopt zonder het te weten met ademen?

Dit brengt heel veel onrust en stress in ons lichaam.

Een middenrif adembeweging die zoveel mogelijk ontspannen, zonder pauze, stil, vloeiend, dieper, gelijkmatig en bij voorkeur door de neus gaat en met liefdevolle aandacht wordt gedaan, brengt balans en meer ontspanning, beïnvloedt de prana, de hartfunctie, de bloeddorstroming, lymfedoorstroming, het zenuwstelsel, de hormoonhuishouding, het immuunsysteem, emoties en gedachten.

Tijdens uw activiteiten overdag, thuis, op het werk blijft u meer ontspannen en houdt u energie over met deze ademhaling.

Bij sporten wordt het uithoudingsvermogen groter en bevordert het de prestatie.

Bij pijn en ziekte werkt het ondersteunend.

Bij yoga en meditatie verdiept het de beoefening.

Er zijn mensen die jaren last hebben van duizeligheid, steken in de borst, plotseling hartkloppen, gejaagdheid, angstaanvallen en flauw vallen. Soms komen ze op de EHBO terecht en kan er niets gevonden worden en zo worden ze weer terug naar huis gestuurd. Vaak is er dan een verstoorde ademhaling waardoor het lichaam veel afvalstoffen in zich heeft, onvoldoende zuurstof krijgt en verstoord en geblokkeerd raakt.

Ons wezen bestaat uit vele systemen waarvan hier boven een aantal zijn genoemd.

Net als het besturen van een auto met al zijn functies, is het verstandig om het lichaam zorgvuldig te besturen zodat deze systemen goed kunnen werken.

Voordat we in een auto mogen rijden, moeten we een rijbewijs halen. We zijn heel zuinig op onze auto en willen er zo min mogelijk schade mee op lopen.

Maar hoe zit het met het besturen van ons lichaam en onze geest? Wie leert ons dat?

### **Swami Rama zei al in een lezing in 1969:**

*“ Dit lichaam is verbonden met de innerlijke mens – wat we geest noemen – door de volgende twee instrumenten. Het ene heet prana, het andere heet apana, het inademen en het uitademen. Deze twee instrumenten verbinden je lichaam voortdurend met je geest. Je gaat naar bed. Je slaapt. Alle delen van dit lichaam rusten uit behalve dit instrument. Het ademhalingsstelsel slaapt nooit. Als op een dag de ademhaling zou slapen, zouden we instorten. Het meest fantastische werktuig in dit leven is de ademhaling. Het werkt non-stop, je hele leven lang. Het zijn net twee voertuigen. Deze twee voertuigen verschaffen de vitale energie van de kosmische kracht in ons gestel en houden ons gaande, en daarom bewegen we en kunnen we werken van 's morgens vroeg tot 's avonds laat.*

*Maar wat gebeurt er nu precies? Onze ouders, ons thuis, waar we in onze kinderjaren onze basisopvoeding krijgen, brengen ons dit essentiële onderdeel niet bij. In plaats daarvan zeggen ze: ‘Jongen, eet dat voedsel want het heeft genoeg calorieën en levenskracht.’*

*‘Jongen, je moet dit pak dragen want het staat je goed.’ ‘Je moet dit boek lezen.’ ‘Je moet naar de radio luisteren en televisie kijken.’*

*Maar in onze jeugd leert niemand ons hoe wij moeten ademen.*

*De meeste ziektes ontstaan vanuit dit niveau. Hoe helpen de artsen dan? Ik geloof dat die arme dokters werkelijk lijden onder de hartaanvallen en de hoge bloeddruk van hun patiënten, omdat ze alleen bekend zijn met het fysieke lichaam.*

*Ademhaling is een complete wetenschap op zich. Het is wel een volkomen andere wetenschap, een wetenschap die de moderne wetenschap niet kent. Yogi's zijn wel achter alle geheimen van het lichaam, de geest en de ademhaling gekomen, achter de geheimen van alle lichamen. Ik kan het bloed in mijn voet doen stollen, zodat de arts er geen bloed kan afnemen. Dus jullie ademhalingstelsel regelt de volledige bloedsomloop en de bloedsomloop regelt het zenuwstelsel en het daaraan gerelateerde netwerk van de fijnere zenuwen in je lichaam. Dit is dus een onderwerp van wezenlijk belang."*

**Laten we het besturen van het lichaam vergelijken met het besturen van een auto.**

### **Hoe gaat het bij een auto en het rijden:**

- 1- Een auto waar bij de eigenaar niet oplet en vergeet om er benzine in te doen, rijdt niet.
  - 2- Een auto waarvan de bestuurder het gaspedaal en de koppeling niet goed bedient, slaat af.
  - 3- Een auto waar mee de bestuurder met horten en stoten rijdt, snel optrekt bijvoorbeeld met piepende banden en dan weer hard remt, slijt eerder.
  - 4- Een auto waarmee de bestuurder in zijn eerste versnelling op de snelweg rijdt, slijt ook meer.
- En wie rijdt er niet liever met een auto die 1 op 12 rijdt dan 1 op 6.
- 5- Een auto die vreemde geluiden maakt, laten we nakijken bij de garage.
  - 6- Als de uitlaat verstopt zit en de uitlaatgassen er niet uit kunnen, gaat de auto vreemd doen.
  - 7- Een auto die goed uitgelijnd is, rijdt beter.
  - 8- Steeds wisselende bestuurders met ander rijgedrag geeft eerder slijtage aan de auto.

### **Hoe gaat het bij het lichaam en de adem:**

- 1- Als de eigenaar van een lichaam niet goed oplet, er met zijn aandacht niet bij is, niet doorademt, goed uitademt en inademt, waardoor er oude lucht in blijft en onvoldoende zuurstof in komt, doet het lichaam het minder goed. Duizeligheid, sterretjes zien en flauw vallen kunnen volgen.
- 2- Bij een onjuist gebruik van het middenrif, bijvoorbeeld dat het bij een inademing omhoog wordt getrokken ( hoge inademing, borstkas ademhaling), in plaats van het omlaag te laten komen zal het lichaam ook verward raken. De eigenaar geeft opdracht om in te ademen maar gebruikt het middenrif omgekeerd. Logisch dat het lichaam op den duur raar gaat aanvoelen en er angstaanvallen ontstaan.
- 3- Een onregelmatige ademhaling belast o.a. de hartfunctie, de bloeddorstrooming, het zenuwstelsel en geeft veel onrust. Steken in de borst of hartkloppingen kunnen het gevolg zijn.
- 4- Een snelle ademhaling, zelfs in rustige omstandigheden, zal de bloedstroom onnodig activeren alsof er paniek is, de adrenaline productie stimuleren, het zenuwstelsel prikkelen, wat een zeer onrustig gevoel en gejaagdheid te weeg brengt. Een langzamere ademhaling in allerlei omstandigheden, ook bij sporten ondersteunt het uithoudingsvermogen en de prestatie.
- 5- Een ademhaling die met geluid gebeurt, snuiven of zuchten, stimuleert ook het zenuwstelsel en zorgt voor het vrij komen van stress stoffen en voor meer onrust in het lichaam en de emoties.
- 6- Als de uitademing niet goed gebeurt en de kooldioxide niet voldoende uitgedemd wordt, ontstaat er gejaagdheid, irritatie, stress, duizeligheid, vlekjes in ogen, krampen in borstkas etc.. Leer het accent te verplaatsen op het goed leren leeg maken van de longen, uitademen dus en dan ontspannen om de inademing te laten komen.

7- Laat de uitademing gelijk zijn aan de inademing. (vooral in het begin, variatie is later mogelijk).

8- Als uit- en inademingen hetzelfde zijn als de vorige, qua lengte, volume, intensiteit brengt dit meer en meer balans en rust in het lichaam en de geest.

### **Voorbeeld van een cursist:**

*Sinds een paar jaar ben ik bloeddonor, dat wil zeggen dat ik drie keer per jaar een halve liter bloed afsta. Bij het geven van bloed is het van belang dat het bloed regelmatig en in een vlot tempo doorstroomt (vanwege de anti-stollingmiddelen in de zak waarin het bloed terecht komt, mag het geven van bloed maximaal vijftien minuten duren). De eerste paar keren dat ik bloed gaf, stroomde mijn bloed niet snel genoeg en moest ik in een stuk schuimrubber blijven knijpen om in voldoende tempo door te bloeden. Een paar jaar geleden ben ik gaan proberen om tijdens het bloed geven de yogaademhaling te doen die ik had geleerd volgens de Himalaya Traditie, door zo ontspannen mogelijk zonder pauze, heel rustig, dieper en gelijkmatiger te ademen met buik en middenrif. Zonder te hoeven knijpen was ik toen ruim binnen de tijd een halve liter bloed kwijt. Het bloed bleef er continu uit stromen. De keren daarna heb ik ook op deze manier geademd met hetzelfde resultaat.*

*Een tijdje terug raakte ik in gesprek met een medewerkster van de bloedbank tijdens het bloed geven. Ik ging zo in het gesprek op dat ik mijn adem vergat. Totdat we merkten dat de bloedstroom gestopt was en ik zoals vroeger in het schuimrubber moest knijpen om het weer op gang te krijgen.*

*Volgens mij is dit geen toeval en is de manier van ademen werkelijk goed voor de bloedsomloop. Daarnaast helpt het ook goed om mijn koude voeten in bed warm te krijgen.*

In de Himalaya Yoga Meditatie Traditie gaat veel aandacht uit naar het aanleren van een steeds doorgaande, zonder pauze, stille, door de neus, diepere, langzamere, rustige, vloeiende, gelijkmatige ademhaling en dit wordt bij alles betrokken, zowel bij de hatha yoga als bij de pranayama's en meditaties en het dagelijkse leven.

### **Hoe kan u dit nu toepassen in het dagelijks leven?**

#### **Leren doorademen is de eerste stap!**

Begin er eens mee om èèn dag op te letten of u wel of niet doorademt tijdens allerlei activiteiten.

Observeer tijdens wakker worden, douchen, aankleden, scheren, haar borstelen, in de auto stappen, op de werkplek, achter de computer, bij iets van de grond oprapen, agenda pakken, telefoneren, boodschappen doen, portemonnee pakken, huishoudelijke taken als ramen wassen, stofzuigen, koken, tafel dekken, vaatwasser in- en uitruimen, was in en uit wasmachine doen, kind optillen, tuinieren, klussen, tv kijken, lezen, sporten, yoga oefeningen etc. of u misschien stukt met de adem, of er onbewust pauzes in zijn.

Als u bewust wordt van wat er gebeurt, kunt u een keuze maken om het te veranderen.

Probeer dan de dag erna vaker door te ademen om het lichaam beter te leren besturen, oude lucht eruit te brengen en nieuwe lucht inbrengen zonder dat het lichaam op deze continue verversing hoeft te wachten.

Geef het de tijd om er mee te experimenteren en doe dit met liefde en plezier!

Ga eens waarnemen of het anders aanvoelt.

In de yoga zijn er specifieke oefeningen waarbij de adem wordt vastgehouden. Die zijn bedoeld als speciale oefeningen, maar niet om door de dag heen te doen. Bij de Himalaya Traditie wordt er gezegd: Ga eerst maar eens goed leren doorademen in allerlei omstandigheden. Dat betekent dus eigenlijk dat u gevraagd wordt om heel bewust te worden gedurende de dag. Want de meeste mensen vinden het eigenlijk heel normaal dat ze vaak niet doorademen, want het lichaam doet dat toch vanzelf zo wordt er dan gezegd. Als ik mijn auto niet goed bestuur, gaat die ook vanzelf tegen de stoeprand en dan stuur ik hem toch ook gauw bij!!

**Eerst het gewone rijbewijs halen en pas daarna de speciale slip- of racecursus gaan volgen.**

Korte workshop 19 juni: yogasessie in pranavidhya stijl met oefeningen rondom de wervelkolom.

Korte workshop 3 oktober: yoga en de adem in het dagelijkse leven.

© Marilou Hermens, april 2010

Voor naast het artikel.

Yoga is nooit bedoeld om alleen maar op een mat te beoefenen.

Zodra je van die mat afkomt begint de yoga pas echt.

Namelijk in het dagelijkse leven.

Hoe pas je het dan toe?

De adem laten doorgaan is een van de manieren om bewust te blijven en het lichaam en de geest gezond te besturen.

Voor in de kantlijn.

Marilou Hermens is stafdocent van de Himalaya Yoga Meditatie Traditie waarvan Swami Veda Bharati de spiritueel leider is. Ze gaat jaarlijks naar Rishikesh om studie te volgen en les te geven. In Bilthoven heeft ze haar yogapraktijk voor prive- en groepslessen. Ze geeft een adem- en yoga opleiding en workshops. De doorgaande middenrifademhaling staat hier altijd in centraal. Zie [www.yogameditatie.nl](http://www.yogameditatie.nl) en [www.swamiveda.org](http://www.swamiveda.org).