

Verschenen in februari 2007 in de Nieuwsbrief nr. 103 van de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland.

Adem en yoga – Marilou Hermens

Kennis over de ademhaling is een onmisbaar onderdeel van yoga. Volgens de klassieke yoga, zoals die al duizenden jaren wordt doorgegeven, kan yoga niet los van de kennis over de ademhaling gezien worden.

Pas toen ik in aanraking kwam met de Himalaya Yoga en Meditatie Traditie, merkte ik dat mijn vragen over het ademen beantwoord werden, niet zozeer omdat er veel uitleg over werd gegeven, maar omdat ik de oefeningen deed zoals de Traditie ze leert. Het effect was snel merkbaar. En naarmate mijn ervaring met de oefeningen toenam, ging ik de uitleg in de boeken beter begrijpen.

Swami Rama benadrukte dat yoga een wetenschap is: niet een filosofie of een religie, maar een wetenschap. Welk boek ik ook pak van de Traditie – of het nu over meditatie, yogapsychologie of anatomie gaat – de ademhaling heeft er een prominente plaats. Basiskennis hierover en basiservaring worden belangrijk geacht.

In het boek 'Science of Breath' schrijft Swami Rama uitgebreid over het ademen als onderdeel van de yoga. Ook leerlingen van hem schreven er over. Justin O'Brien (nu Swami Jaidev) schreef het boek 'Running and Breathing' en begeleidde, vanuit de Himalaya Traditie, topatleten wat betreft hun ademhaling. Dr. David Coulter's (bekroonde) boek 'Anatomy of hatha yoga', dat hij na lang aandringen van Swami Rama schreef, bevat veel uitleg over de ademhaling.

Hieronder heb ik een paar stukjes uit het boek 'Yoga and psychotherapy' van Swami Rama vertaald.

'De fysieke yoga-oefeningen (asana's) maken het lichaam soepel, ontspannen en kalm, vrij van spanning in de spieren of onrust in de zenuwen. Maar hoe ontspannen, rustig en onbeweeglijk het lichaam ook is, er is toch altijd een beweging te voelen, namelijk die van het ademen. De ademhaling is een fysiologische functie die willekeurig en onwillekeurig plaats kan vinden. We kunnen het ademen bewust aansturen met onze geest, of we letten er niet op en laten ons lichaam het doen. Dan gaat het automatisch zijn gang, zoals andere interne processen van ons lichaam. In die zin vormt het ademen een brug tussen geest en lichaam.

Het ademritme is een van de duidelijkste fysieke indicaties van iemands emotionele en mentale toestand. Als iemand ontspannen is, laat de ademhaling een ander patroon zien dan wanneer hij van streek is. Bij angst stopt de ademhaling, hij versnelt bij opwindning. Iemand hapt naar lucht, of zucht van verlichting. Een onrustige geest weerspiegelt zich in de ademhaling. Zoals we lichaamstaal hebben, zo kun je ook over ademtaal spreken.

Yoga heeft alles te maken met rust brengen in onszelf. Aangezien onze emoties en gedachten minder makkelijk tot rust te brengen zijn en zich

onmiddellijk weerspiegelen in ons adempatroon, en aangezien de ademhaling makkelijker bijgestuurd kan worden, gebruikt de klassieke yoga onder andere de ademhaling om de rust te herstellen. Door het ademen te leren reguleren, krijgt men invloed op de gedachten en de emoties.'

Een yogabeoefenaar zal verrast zijn over het effect op zijn fysieke, mentale en energie-lichaam door het leren werken met de ademhaling. De basis is een vloeiende, gelijkmatige, diepe en stille middenrif-adembeweging zonder pauzes. Om je deze eigen te maken, wordt vooral de krokodilhouding, de makarasana, aangeraden:

*Lig op de buik. Een belangrijk aspect van de houding is, dat het grootste deel van de borstkas los van de grond is en dat de onderste ribben als eerste contact maken met de ondergrond. Het hoofd rust op de in elkaar gevouwen onderarmen.*

*Ontspan de schouders. Voel de onderste ribben en de maagstreek duidelijk op de grond rusten. Al naar gelang wat het meest ontspannen voelt, liggen de benen meer of minder ver uit elkaar en zijn de voeten naar buiten of binnen gedraaid.*

*Ontspan in deze houding.*

*Breng de aandacht naar de adembeweging en observeer deze.*

*Observeer dan de maagstreek en het navelgebied. Voel of er in dit gebied tijdens de uitademing een lichte samentrekking is en tijdens de inademing een geleidelijke uitzetting.*

*Laat de adembeweging na een aantal minuten dieper, zonder pauze, stil en gelijkmatig worden. Concentreer je enige tijd volledig op dit proces. Dit kun je vijf of twintig minuten doen, naar behoefte.*

*Daarna draai je je om naar shavasana en neem je de adembeweging, in een ontspannen lichaam, opnieuw waar en laat je het ademen weer dieper, zonder pauze, stil en gelijkmatig worden. Je bent gedurende enkele minuten volkomen geconcentreerd.*

*Doe dit een maand lang elke dag een of twee maal en kijk wat het voor je doet.*

Dit is slechts de basis, maar wel een zeer belangrijke. Door deze gelijkmatige, vloeiende, stille ademhaling wordt het zenuwstelsel gekalmeerd, gaan de spieren zich meer ontspannen, wordt de hartslag rustiger en worden de bloed- en lymfecirculatie gelijkmatiger. Het is een wereld van verschil of je een asana met een luidruchtige, onregelmatige, snuivende of geblokkeerde ademhaling doet, of met een ademhaling als hierboven beschreven. Alleen door het te proberen kun je er zelf achter komen.

Marilou Hermens is yogadocente vanuit de Himalaya Yoga en Meditatie Traditie. Begin 2007 geeft zij een vierdaagse cursus over 'Yoga en de vele aspecten van de Adem'. Zie [www.yogameditatie.nl](http://www.yogameditatie.nl).