

Twaalf bewuste ademhalingen per dag

De correcte ademhaling gedurende asana is zonder twijfel één van de meest belangrijke eigenschappen van de yogapraktijk. TKV Desikachar heeft deze basisregel uitgewerkt in een didactisch systeem.

TKV Desikachar

TKV Desikachar (India, 1938 – heden) is de zoon van Tirumalai Krishnamacharya (1888 – 1988), één van de grootste yogi's van de vorige eeuw. Hij studeerde dertig jaar lang bij zijn vader en is de enige legitieme erfgenaam van de traditie.

In alle spirituele tradities en scholen voor lichaamswerk speelt de ademhaling een centrale rol. Ook Patanjali vermeldt de adem als één van de middelen om tot mentale standvastigheid en rust te komen (Yoga Sutra I.34). Ongeacht de concrete techniek is het belangrijk de principes van de ademhaling goed toe te passen. De Hatha Yoga Pradipika II.15 wijst erop dat, 'evenals een leeuw, een olifant of een tijger beetje bij beetje getemd moeten worden, zo ook de ademhaling geleidelijk aan onder controle moet worden gebracht. Anders berokkent zij de beoefenaar schade'.

In dit artikel gaat het over het technisch aspect van de ademhaling in de yogahoudingen (asana's).

Bewuste ademhaling

Anders geformuleerd luidt de hoger genoemde basisregel: geen asana zonder bewuste ademhaling. Zonder die link is de beweging louter musculair en mechanisch.

Het bewust ademen in de asanapraktijk verhoogt de fysieke effecten van de houding doordat prana of levensenergie, dankzij de concentratie, ook daar gaat waar het lichaam wegens de fysieke beperkingen niet kan komen. Als supplement verhoogt een bewuste ademhaling ook de psychische en spirituele effecten van een oefening: toename van vertrouwen, uithoudingsvermogen, vastberadenheid, loslaten en zuivering.

Viniyoga

Het concept van 'viniyoga' is één van de pijlers van het onderwijs van TKV Desikachar. Het woord verschijnt in de Yoga Sutra III.6 en betekent 'de juiste toepassing van de yoga gebaseerd op de situatie' m.a.w. dat de yogapraktijk dient aangepast te worden aan de mogelijkheden en de behoeften van de concrete persoon. Een geforceerde uitvoering van een asana is schadelijk voor de gezondheid. In de school wordt daarom veel gewerkt met aanpassingen van asana's. De perfecte vorm van de houding is voor weinig yogi's weggelegd. Alleen als de yoga rekening houdt met deze concrete realiteit zal zij in de wereld van morgen een werkelijke rol kunnen spelen voor 'iedereen'.

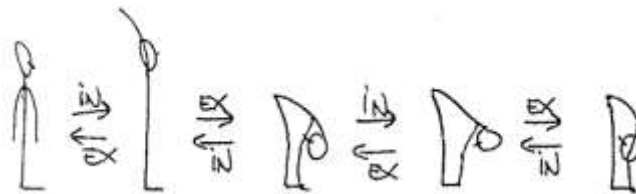


Voorbeeld van een modificatie van de uitvoering (vinyasa-krama) van ardha Uttanasana

Knipmes

Vertrekpunt van een correcte techniek zijn de anatomisch – fysiologische gegevens van de ademhaling. De adembewegingen gaan samen met bewegingen van de borstkas, het diafragma, de buikpieten en de wervelkolom. Algemeen gesproken geeft de ademhaling aanleiding tot enerzijds een opengaan of uitzetten en anderzijds een sluiten of inkrimpen van het lichaam. Je kunt het beeld gebruiken van het openen en het sluiten van een knipmes.

Vanuit deze lichaamsmechanica is een tweede yogaregel opgesteld: elke beweging die leidt tot het oprichten van de wervelkolom wordt gedaan op een inademing, elke beweging die leidt tot het ontspannen van de wervelkolom wordt gedaan op een uitademing. Oftewel: inademen als het lichaam opent, uitademen als het lichaam sluit. Dit betekent concreet dat extensies (purvataka) worden uitgevoerd op een inademing en dat voorwaartse en zijwaartse bewegingen (respectievelijk pascimataka en parsva) alsook torsies (parivrtti) gebeuren op een uitademing.



Voorbeeld van de ademhaling in Uttanasana (met fase stiti)

Wanneer je deze eenvoudige richtlijnen strak hanteert, stuit je op complicaties: hoe adem je als je lichaam tegelijk opent en sluit? Bijvoorbeeld als je in liggende positie de benen omhoog uitstrekt en de armen in een beweging over het hoofd op de grond neerlegt, zou je tegelijkertijd moeten (kunnen) in- en uitademen. Volgens de regels van de kunst mag je dit dus niet doen: nooit openen en sluiten tegelijken tijd!



Adem is superieur

Binnen de yoga geldt de adem als superieur aan het lichaam omdat de ademhaling leidt tot bewustzijn en bewustzijn tot yoga. Daaruit volgt een derde regel: de ademhaling omvat de lichaamsbeweging. Hiermee wordt bedoeld dat de adem de bewegingen van het lichaam leidt en het ademritme bepaalt de snelheid er van. Dit betekent in een dynamische uitvoering van de asana dat de ademhalingsfase al begint voor de daadwerkelijke uitvoering en langer duurt dan de lichaamsbeweging. Als de inademing zes seconden telt, dan duurt de lichaamsbeweging vier seconden met één seconde in de statische positie zowel voor als na de beweging. Het zal meestal om langere tijdseenheden gaan. Naar lucht happen of uitademen als tussendoortje tijdens de beweging is om energetische redenen uit den boze! De kwaliteit

van de ademhaling is het beoordelingscriterium voor de juiste uitvoering van een asana. Als de beoefenaar zijn grenzen overschrijdt, stopt zijn ademhaling en dat hoor je aan het geluid dat – door ujjayi – gepaard gaat met het ademen.

Richting

Ten slotte is er een vierde basisregel: de richting van de ademhaling. Deze regel is nog meer dan de andere direct gebaseerd op de stroom van de levenskrachten in het fysieke lichaam. De yogi wil zich zuiveren en geeft daarom een neerwaartse richting aan prana en een opwaartse aan apana om beide te verenigen in het verteringsvuur (agni).



Met dit doel leert TKV Desikachar – het is eigenlijk ook een regel – om gedurende het inademen de aandacht in of op de borstkas te richten (bij voorkeur ter hoogte van het borstbeen of sternum) en haar een beetje uit te zetten. Bij het uitademen wordt de aandacht gericht op of in de buik (de beste plek is de navelstreek) en haar lichtjes aan te spannen. In de school wordt bijgevolg in principe geen gebruik gemaakt van de ademhaling in drie fasen verdeeld over de buik, de flanken en de sleutelbeenderen!

Oefenen

De techniek van ademen volgens TKV Desikachar wordt het best aangeleerd in eenvoudige oefeningen. Ziehier, enkele voorbeelden die samen maximaal 30 minuten duren.

Inoefenen van de principes van de ademhaling:

- IN (borstkas) - EX (buik)
- richting van de ademhaling:
 - IN op extensie: neerwaarts
 - EX op flexie en torsie: opwaarts
- adembeweging > lichaamsbeweging

1) 6x

2) 4 & 6x

3) 4 & 6x

4) 6x

5) 4x OF 2 & 3x tek

6) 6x

7) 4 & 6x

48 & 56 R
= 4-1/2 uur

Slot

Kausthub Desikachar somt drie redenen op waarom in asana bewust geademd wordt. Ten eerste creëert het een band tussen lichaam en geest. Door de ademhaling geraakt de beoefenaar geconcentreerd op zijn asana. Ten tweede maakt de adem de oefening intenser doordat de bewegingen vertragen en verlengen. Tot slot is de adem een indicatie van geschiktheid of niet voor het uitoefenen van een bepaalde oefening.

Frans Moors uit België (Luik), een rechtstreekse leerling van TKV Desikachar en senior yoga teacher trainer zegt het telkens weer: "Twaalf bewuste ademhalingen per dag veranderen iets." Een kleine moeite, een groot resultaat. Bewust ademen zou voor iedereen een basisvaardigheid moeten zijn. Het dient echter aangeleerd te worden. 'Goed ademen' beschouwen als een evidentie is een grove vergissing.

In principe zijn er nog enkele regeltjes die de ademhaling in de yogahouding beheersen. De behandeling ervan zou echter een apart artikel vergen. De theorie kan complex lijken maar, indien zij systematisch aangeleerd wordt, is zij in de praktijk heel eenvoudig en leidt zij tot een verdieping van de beleving van de asana's. Dan kan asana een vorm van samadhi worden.

De yogi die de ademhaling in asana beheerst, is al in pranayama. Asana en pranayama haken in elkaar. Pranayama is in wezen niets meer dan 'zich bewust zijn van en tegenwoordig zijn aan zijn adem'. Pranayama is het plezier van te ademen.



Bronnen

TKV Desikachar: 'Religiousness in yoga' (Franse vertaling: 'Yoga, un éveil spirituel')
Verslag van de Stage Internationale de Forgeassoud in september 1984 met TKV Desikachar,
redactie Sarah Dars in de Revue Viniyoga (RVY) n°10 juni 1986

'The Viniyoga of Yoga' van TKV Desikachar met Kausthub Desikachar en Frans Moors
Kausthub Desikachar: 'Le Yoga des Jeunes'

De artikelen 'L'importance de la respiration dans la pratique du yoga' van François Lorin –
aanpassing en presentatie door Simone Tempelhof – Moors, eerste deel RVY n°35 september
1992 en tweede deel RVY n°36 december 1992

Het artikel 'Kumbhaka, les rétentions respiratoires' van Frans Moors in de RVY n°25 maart
1990

André Van Lysebeth: 'Yoga doen en begrijpen' over de driedelige ademhaling

Gepubliceerd in TVY 1/2011

Tekst Paul Meirsman