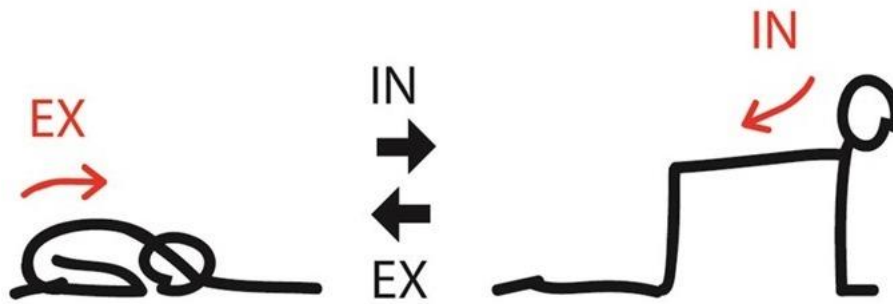


HOOFDSTUK 02: DE CENTRALE ROL VAN DE ADEMHALING IN DE YOGA- EN ĀSANAPRAKTIJK



De ademhaling heeft drie aspecten: een spiritueel, een anatomisch – fysiologisch en een yoga-technisch aspect.

1. Het spiritueel aspect

1) Alle tradities hechten veel belang aan de adem.

Genesis 2,7: Toen boetseerde Jahweh God de mens uit stof, van de aarde genomen, en Hij blies hem de levensadem in de neus: zo werd de mens een levend wezen.¹

In veel oude talen is het woord voor adem, geest en ziel hetzelfde: chi in China, prāṇa in India, rouach in het Hebreeuws, pneuma in het Grieks. ‘Dat beneemt mij de adem’, ‘een lange adem hebben’, ‘buiten adem zijn’, ‘op adem komen’ zijn uitdrukkingen die laten zien dat de adem iets vertelt over onszelf en onze manier van leven. De adem is onlosmakelijk verbonden met de totaliteit van ons mens-zijn. De adem is een spiegel van onszelf. In het woord ‘inspiratie’ zien we nog het verband tussen adem en geest: ‘inspiratie’ betekent inademen maar ook ‘putten uit geestelijke bronnen’ (inspiratie krijgen, inspiratie opdoen).²

Prāṇa en de ademhaling zijn geen synoniemen. Prāṇa is de levenskracht, 'leven'. Het is een sleutel tot gezondheid, vitaliteit en een spirituele weg. De adem is de drager van prāṇa, de ademhaling is een fysieke functie van prāṇa.

2) De Yoga en de adem

kāya prāṇa [indriya] citta saṃgati |

In principe kunnen lichaam, adem en geest los van elkaar functioneren. In de yoga streeft men ernaar om hun krachten te bundelen in dezelfde activiteit.³

a. De directe relatie adem – geest

Yoga is voor alles de kunst om de activiteiten van de geest te beïnvloeden, m.a.w. om hem tot rust te brengen en te concentreren.

De grootste rol van de ademhaling: ze is een weg naar samādhi. pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya | Ofwel ontstaat (mentale vastheid) door het buitensluiten en het inhouden van de adem (YS.I.34). Wie de geest of zijn gedachten beheerst, beheerst ook prāṇa (HYP.II.2).

Welke ademhaling? Niet de gewone, gebruikelijke (YS.II.49: śvāsa-praśvāsa) maar de trage, diepe, regelmatige, ritmische, bewuste ademhaling (YS.II.50: dīrgha-sūkṣma).

b. De directe relatie adem – lichaam

De correcte ademhaling gedurende āsana en prāṇāyāma is zonder twijfel één van de meest belangrijke eigenschappen van de yogapraktijk.

De adem moet gecontroleerd worden gedurende de praktijk van āsana.⁴ Zoals het vuur de onzuiverheden van de geest verbrandt, zo verbrandt prāṇāyāma de onzuiverheden van de zintuigen (YR.I.55b, 56).

Er is geen āsana (houding en beweging) zonder bewuste ademhaling.⁵

Zonder link ademhaling – āsana (– aandacht) is de beweging louter musculair en mechanisch. Āsana dient niet enkel voor de soepelheid en kracht van het lichaam en de spieren, of voor een massage van de interne organen maar ook bv. om zich bewust te worden van de relatie ademhaling – wervelkolom en voor de mentale soepelheid en kracht. Dat is alleen mogelijk bij de toepassing van een correcte techniek.

Het uitgangspunt: de correcte manier van ademen en bewegen beoogt de fusie van lichaam, adem en geest (TKV Desikachar).

c. De effecten van het bewust en correct ademen in de praktijk van āsana

Fysieke: versterkt de effecten van de houding. Door concentratie kan prāṇa daar komen waar men het fysiek niet kan brengen (door fysieke beperkingen).



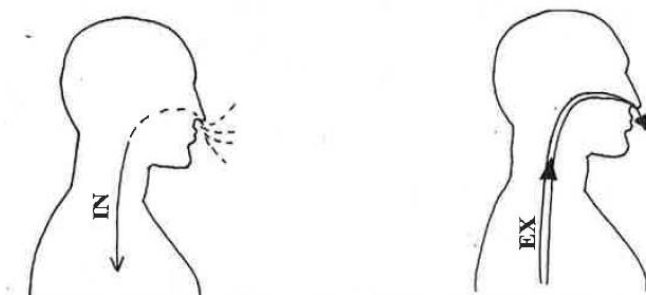
Psychische: leren loslaten, toenemen van vertrouwen, zuiveren, uithoudingsvermogen verhogen, vastberaden worden.

Spirituele: gevoelens van duurzaam geluk, vrede en vrijheid ontwikkelen.

2. Het anatomisch – fysiologisch aspect⁶

De fysieke ademhaling verloopt volgens mechanische principes. De organen en lichaamsdelen betrokken bij de ademhaling zijn de neus, de borstkas (de ribben), de wervelkolom, het diafragma en de buikspieren.

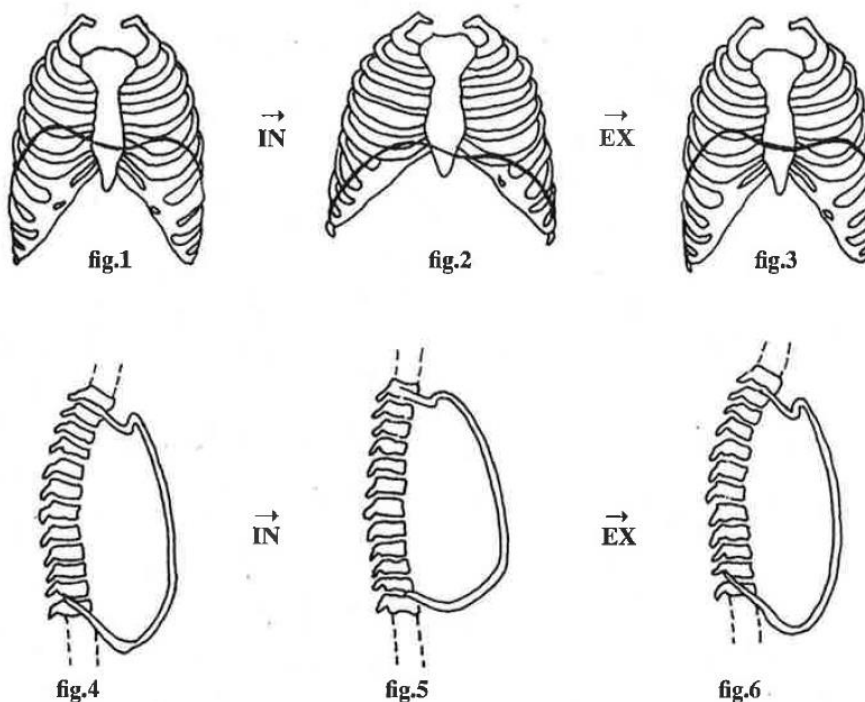
1) De yogi ademt door de neus.



De mond is het orgaan van de spraak en de voeding, de neus van de ademhaling. Inademen langs de neus filtert, verwarmt en bevochtigt de lucht, en wakkert het zenuwstelsel aan. Door langs de neus uit te ademen verlaat de lucht langzamer het

lichaam dan langs de mond. Het zuivert en kalmeert dus meer. In- en uitademen langs de neus impliceert een controle en bewustzijn van de ademhaling.⁷

- 2) De ademhalingsbeweging gaat samen met bewegingen van de borstkas (de ribben), de wervelkolom, het diafragma en de buikspieren.



De borstkas (de ribben) beweegt (bewegen) mee met de ademhaling. De ribben zitten vast aan de wervelkolom. Elke ademhaling leidt zo tot een beweging van de wervelkolom. Tijdens het inademen komen de ribben open en richt de wervelkolom zich op. Op het uitademen dalen de ribben en zakt de wervelkolom in.

Het diafragma is de belangrijkste ademhalingspier. Ze zit vast aan de ribben en speelt zo een rol bij het mobiliseren van de wervelkolom door de ademhaling. Bij het inademen opent de borstkas, plat het diafragma af en richt de wervelkolom zich op. Omgekeerd proces bij het uitademen.

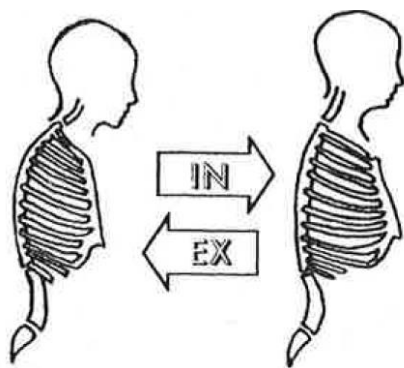
De buikspieren zitten vast aan de onderbuik, de dijnen, de ribben en de wervelkolom en maken zo een grondige uitademing mogelijk.

3. Het yoga-technische aspect

ademhalingsmechaniek = yogatechniek

- 1) Een eerste regel: IN als het lichaam opent, EX als het lichaam sluit.⁸

Er zijn nog andere ademhalingstechnieken. Zie bijvoorbeeld de driedelige ademhalingstechniek van A. Van Lysebeth.⁹ In de tai'chi kan de techniek zelfs tegengesteld zijn aan deze die TKV Desikachar voorstelt.



Vanuit de lichaamsmechanica is een regel opgesteld: elke beweging die leidt tot een oprichten van de wervelkolom, doet men op een inademing, elke beweging die leidt tot het inzakken van de wervelkolom, doet men op een uitademing.

Dit is een regel van coördinatie van ademhaling en lichaamsbeweging. Opengaan van het lichaam (extensie) gebeurt op het inademen. Sluiten van het lichaam (voorwaarts of zijwaarts bewegen en torsie) gebeurt op het uitademen.

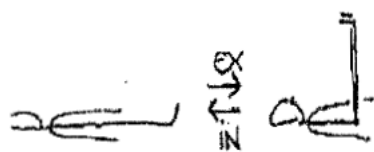
m.a.w. bij het inademen richt je de aandacht in de borstkas en zet je haar een beetje uit terwijl je de bovenrug (het deel tussen de schouderbladen) achterwaarts beweegt (pūrvatāna). Bij het uitademen richt je de aandacht in de buik en trek je hem een beetje in terwijl je de lage rugstreek (bekkengebied) strekt (paścimatāna, parśvatāna en parivr̥tti).

Voorbeelden:

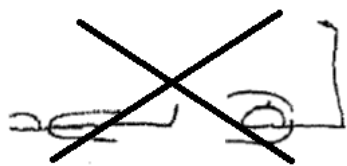
IN			
EX			

Nooit openen en sluiten tegelijk! Bijvoorbeeld, nooit tegelijk de armen omhoog heffen en de benen buigen, of omgekeerd, ook nooit de armen en de benen tegelijk laten zakken.

Voorbeeld: een traditionele oefening:

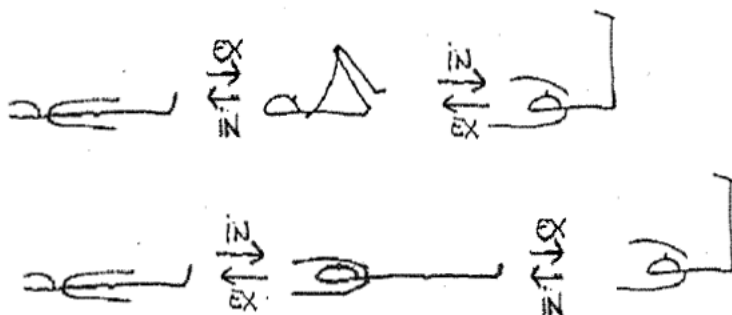


maar men wil een armbeweging toevoegen:



De armbeweging vergt IN;
de beenbeweging EX.

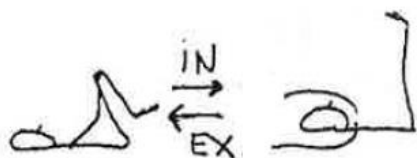
De oplossing? een tussenbeweging inlassen.



- 2) Een tweede regel zegt dat de ademhaling de lichaamsbeweging overlapt of omvat ($R > B$) m.a.w. de ademhaling leidt de beweging van het lichaam. Haar ritme bepaalt de snelheid van de beweging.

Dit is een regel van synchronisatie van ademhaling en lichaamsbeweging. Dat heeft een energetische reden: kortsluitingen in het lichaam vermijden; ook een spirituele en yogische reden: de adem is superieur aan het lichaam omdat de ademhaling leidt tot bewustzijn en bewustzijn tot yoga.

R



L

Tijdens een stop van de lichaamsbeweging start eerst de ademhaling en pas dan de lichaamsbeweging en de lichaamsbeweging is al terug gestopt terwijl de ademhaling nog voortduurt en pas stopt als de lichaamsbeweging al gestopt is.

Eigenlijk is dit principe pas volledig als men zegt: de adembeweging sluit de lichaamsbeweging in en de aandacht sluit de adembeweging in want in yoga lichaam \leq adem \leq aandacht.

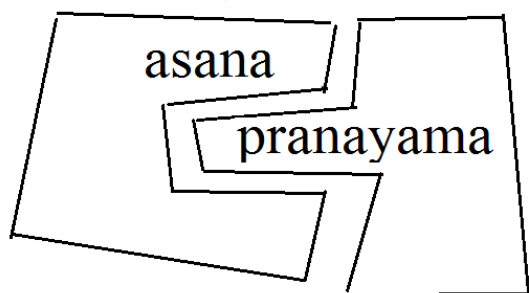
- 3) Derde regel: De richting van de aandacht gaat bij het inademen van de borstkas naar de buik (de navelstreek of manipuracakra) en bij het uitademen van de buik naar boven (borstbeen, anahātacakra of een andere cakra-plek).



4. Vier redenen waarom men in āsana bewust ademt.¹⁰

- 1) De bewuste ademhaling creëert een band tussen lichaam en geest. Om in yoga de bewegingen bewust te maken, is bewust ademen vereist. Door de ademhaling geraakt de beoefenaar geconcentreerd op zijn āsana.
- 2) De bewuste ademhaling maakt de oefening intenser doordat de bewegingen vertragen en verlengen. De bewuste ademhaling is één van de belangrijkste middelen om het effect van een houding of beweging te beïnvloeden zonder aan de houding te raken. De bewuste ademhaling heeft een onmiddellijk effect op de wervelkolom. Als je bewust inademt, zet de borstkas uit en richt de wervelkolom zich op.
- 3) De bewuste ademhaling is een middel om iemands aandacht te focussen of te ontspannen. De inademing dient om de aandacht te focussen en werkt in op de borstkas. De uitademing dient om te ontspannen en werkt in op de buik.
- 4) De ademhaling is een indicatie voor de geschiktheid of niet van iemand voor het uitoefenen van een bepaalde oefening. De ademhaling duidt het punt aan waarop de beoefenaar zijn limieten overschrijdt of rust nodig heeft. Een praktijk dient altijd binnen de limieten van iemands capaciteiten te blijven.

Wie de ademhaling in āsana beheerst, is in prāṇāyāma. Āsana en prāṇāyāma haken in elkaar. Prāṇāyāma is in wezen niets meer dan een bewuste, diepe, regelmatige, geritmeerde ademhaling met ujjāyī (behoudens CI) cf. YS.II.50 (dīrgha-sūkṣma). Prāṇāyāma is het plezier van te ademen.



5. De principes van het ademen in āsana inoefenen

Het juiste toepassen van deze principes groeit met de praktijk. Voor een verdere bespreking: zie hoofdstuk I.08 De methodologie van het ademen in yoga.

BIJLAGE: Praktijk 02 De basisprincipes van de ademhaling in āsana-s inoefenen.

EINDNOTEN

¹ Zie in de Qur'ān de volgende verzen over de adem als ingeblazen in de mens uit de Ziel van God: sura 15, vers 29, sura 32, vers 09 en sura 38, vers 72

² Regine Herbig: DE ADEM bron van ontspanning en vitaliteit. Handleiding om je energie in balans te brengen p.11

³ In our practice we focus upon the body, the breath, and the mind. We include the senses as part of the mind. While it is theoretically possible for the body, the breath, and the mind to work independently, it is the purpose of yoga to unify their movement. In our very first practice classes, we will experience this unification. RIY p.13

⁴ BKS Iyengar scheidt de disciplines van āsana en prāṇāyāma. Zie BKS Iyengar: Light on prāṇāyāma (London, & George Allen & Unwin, 1981) p.10 section 15.

⁵ In our practice we focus upon the body, the breath, and the mind... It is the purpose of yoga to unify the movement of the body, the breath, and the mind. In our very first practice classes, we will experience this unification. RIY p.13

⁶ The most important principle is the natural relationship between breathing and movement. We will see that the body has a particular relationship to the breath. RIY p.16
François Lorin: L'importance de la respiration dans la pratique du yoga, première partie dans RVY 1992 n°35 et seconde partie dans la RVY n°36 1992 ; Soder-Dalman: Mechanics of breathing, in Darsanam 15/1994

⁷ De geraadpleegde wetenschappers zijn om dezelfde redenen ermee akkoord dat inademen langs de neus het beste is. Strikt genomen hebben zij geen bezwaar tegen het uitademen langs de mond maar zij kunnen de argumentatie van de yogi-s bijtreden om ook langs de neus uit te ademen. Uitademen langs de mond geeft een gevoel van 'ademtekort'.

⁸ What is the technique of breathing? We use a particular technique that involves total, deeper breathing under conscious control. Deep inhalations expand the chest and move the diaphragm downward. This expansion of the chest and abdomen is required for us to inhale. When we exhale, we do the opposite. We contract the abdomen on exhalation and as we do this, the ribs contract. This is the technique we try to use... p.19 ideally, our technique is to expand the chest and abdomen on inhalation, and contract the abdomen on exhalation.
RIY p.19

⁹ André Van Lysebeth: Yoga Doen en Begrijpen, p.39-50: de volledige ademhaling bestaat uit de abdominale, costale en claviculaire ademhalingsfazen.

¹⁰ Kausthub Desikachar: le Yoga des Jeunes p.102

Praktijk 02: De basisprincipes van de ademhaling in āsana-s inoefenen.

- 1) IN (borstkas, lichaam gaat open) – EX (buik, lichaam sluit)
- 2) De adembeweging omvat (overspant, overlapt) de lichaamsbeweging
- 3) Richting ademhaling: op IN van boven naar beneden (navel) – op EX van beneden naar boven

