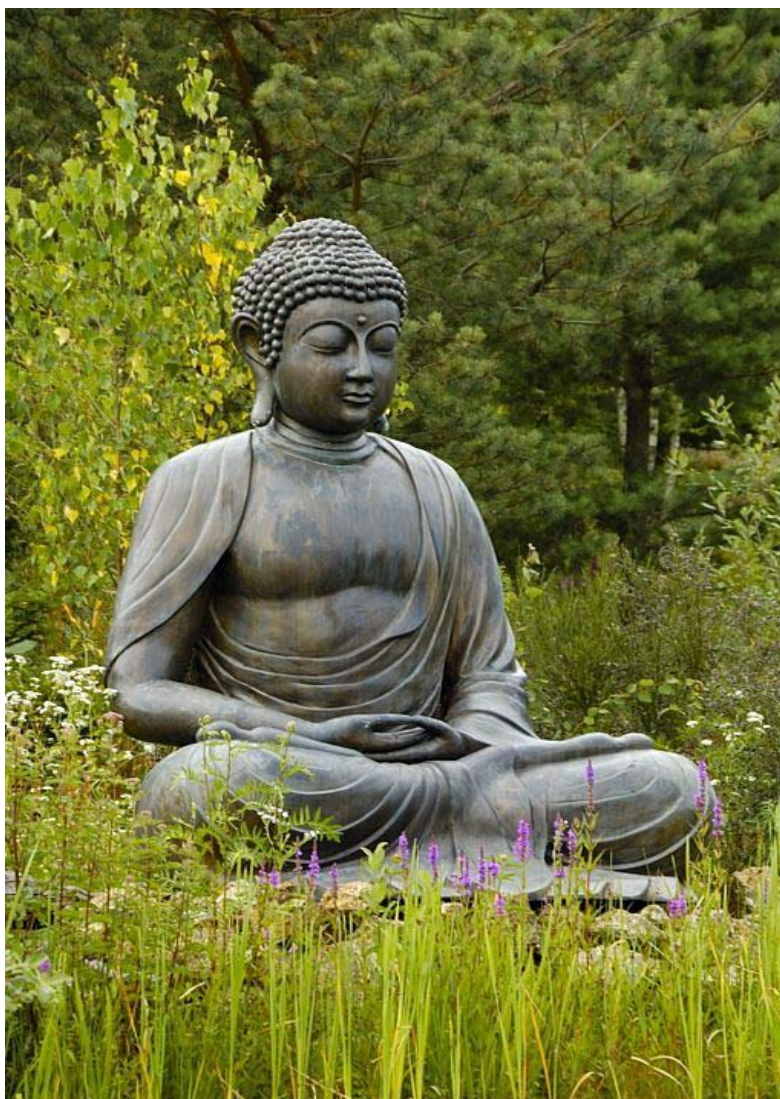


HET BELANG VAN DE BEWUSTE ADEMHALING

Door Margrethe van Dorp



Sri Yogeswarananda

Yoga Mahavidyalaya vzw

Yoga-academie

Academiejaar 2012 - 2013

INHOUDSTABEL THESIS: HET BELANG VAN DE *BEWUSTE* ADEMHALING

	Blz
Hoofdstuk 1 INLEIDING	4
1.1 Doelstelling	
1.2 Definities	
Hoofdstuk 2 DE MEDISCHE BENADERING VAN ADEMHALEN	5
2.1 Inleiding	
2.2 Hoe is het ademhalingsstelsel opgebouwd?	
2.3 Hoe werkt het ademhalingsstelsel?	
Hoofdstuk 3 BANDHA's en MUDRA's	8
3.1 Inleiding	
3.2 Bandha's	
3.3 Mudra's	
3.4 Voorbeelden van Mudra's	
Hoofdstuk 4 DE BESTE MANIER VAN ADEMHALEN	14
4.1 Inleiding	
4.2 De ademhaling: yoga benadering	
4.3 Ademhalen en emotie	
4.4 Eerste stap naar de bewuste ademhaling	
4.5 Vier soorten yoga-ademhalingstechnieken	
4.5.1 Buikademhaling	
4.5.2 Flankademhaling	
4.5.3 De hoge of borst ademhaling	
4.5.4 De volledige yoga-ademhaling	
4.6 De vier fasen van de ademhaling	
4.6.1 Inademing	
4.6.2 Vasthouden van de adem	
4.6.3 Uitademing	
4.6.4 Vasthouden van de adem	
Hoofdstuk 5 HELENDE UITINGSVORMEN VAN BEWUST ADEMHALEN	23
5.1 Inleiding	
5.2 Voorbeeld 1: de reinigende ademhaling	
5.3 Voorbeeld 2: de bijenademhaling	
5.4 Voorbeeld 3: de zegevierende ademhaling	

6.1 Conclusie

6.2 Praktische aanbevelingen

Bibliografie

HOOFDSTUK 1 INLEIDING

1.1 Doelstelling

Dat ademen belangrijk is, daar is ieder van ons het over eens.

Ademen is iets wat we allemaal doen en over het algemeen zonder er bij na te denken. Bij ziekte, angst, verdriet, stress moment etc, zijn we ons wel bewust van onze ademhaling. Maar dan nog meestal alleen omdat het iets moeilijker gaat. Of gejaagd of juist moeizaam, of langzamer of we proberen juist om de adem in te houden. We proberen dan de ademhaling weer onder controle te krijgen. En of we daarbij een buik /of borstademhaling doen, daar staan we niet bij stil. Als we maar weer “gewoon” kunnen ademen.

Maar hoe belangrijk is **bewust** ademen?

Alle lichamelijke en geestelijke processen, alle fysische en psychische krachten, vanaf de ademhaling, de bloedsomloop en het zenuwstelsel tot aan het bewustzijn en alle hogere functies, zij allen hebben te maken met adem oftewel prana. Bewust ademen heeft niet alleen een helende werking, maar je komt ook tot Zelfbewustzijn.

Deze thesis zal trachten aan te tonen dat de kwaliteit van leven, je gezondheid aanzienlijk verbetert als je bewust ademt. Het zal een aantal praktische aanbevelingen formuleren, alsmede de nadruk leggen op het belang van een goede begeleiding door een ervaren yogadocent.

1.2 Definities

Ademhaling = Alles wat leeft ademt en alles wat ademt leeft.

Bewust = bedoeld, bekend, bezonnen, doelbewust, moedwillig, opzettelijk, weloverwogen, wetend, met opzet, bezit van vol besef (woordenboek.nl)

Bewuste ademhaling = Als grondfunctie van het menselijk leven heeft de adem een centrale plaats, wanneer het gaat om genezen/helen, ontplooiën en scheppen van de mens. De adem begeleidt alle levensprocessen en is er tevens een manifestatie van. Ze loopt zowel onbewust, autonoom (zelfwetend), als bewust, willekeurig. Ademen is onbewust terwijl je kan zeggen dat *ademhalen* een bewuste actie moet zijn.

In de adem heeft de mens bij uitstek een middel, waarmee hij zichzelf op alle niveaus (lichamelijk, psychisch, geestelijk en sociaal) kan ervaren en leren kennen. In de adem heeft hij de mogelijkheid tot het vinden van een harmonisch evenwicht, van waaruit hij denkt, voelt, handelt en aanwezig is.

In de adem ontstaat langzamerhand “substantie” en kwaliteit, die bijdraagt tot het zelfbewustzijn.

HOOFDSTUK 2 DE MEDISCHE BENADERING VAN ADEMHALEN

2.1 Inleiding

Medische gezien staat vast: we kunnen niet leven zonder de zuurstof uit de ons omgevende lucht. Vrijwel alle organen, weefsels en cellen van ons lichaam hebben zuurstof nodig om te kunnen 'werken'. Deze zuurstof dient om onder andere suikers uit voedingsstoffen te 'verbranden', waardoor energie vrijkomt om de verschillende taken uit te voeren. Als suikers verbrand worden, ontstaat daarbij een afvalstof, het koolzuurgas (CO₂) dat moet verwijderd worden. De zuurstof kunnen we onttrekken uit de ons omgevende lucht die voor 21% uit zuurstof bestaat. Om de omgevende lucht en zuurstof in ons lichaam te brengen en om het koolzuurgas uit ons lichaam te verwijderen, beschikken we over het ademhalingsstelsel. Dit is dan ook een levensbelangrijk stelsel. In de medische lectuur staat dit uitvoerig beschreven.

Hieronder volgen de belangrijkste elementen met betrekking tot de medische benadering van ademen, nl. de opbouw (2.2) en de werking (2.3) van het ademhalingsstelsel.

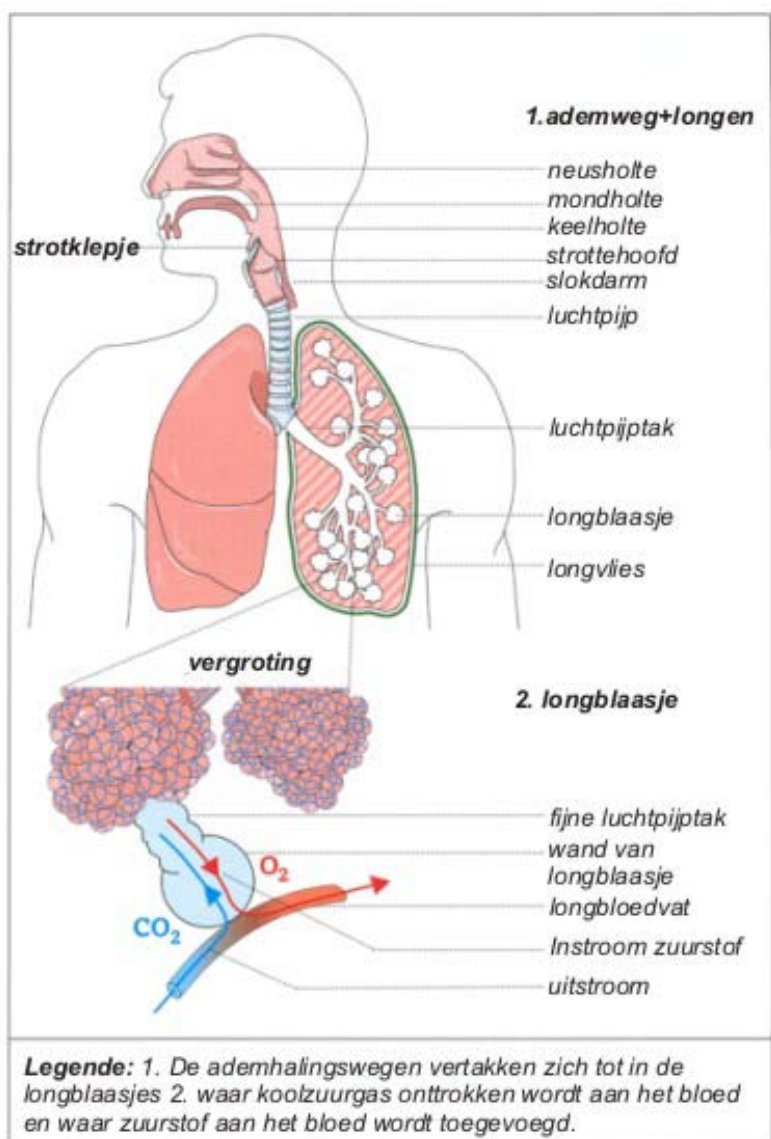
2.2 Hoe is het ademhalingsstelsel opgebouwd?

De lucht wordt ingeademd langs neus of mond (fig. 1). Achterin de keelholte (pharynx), bij het strottenhoofd (larynx), is een splitsing waar lucht en voedsel ieder hun weg gaan. De lucht volgt de luchtpijp (trachea), het voedsel volgt de slokdarm. Om te verhinderen dat er voedsel in de luchtpijp komt, wordt de luchtweg afgesloten tijdens het slikken door het strotklepje (epiglottis). Het strottenhoofd zien we uitwendig als de adamsappel. In het strottenhoofd bevinden zich ook de stembanden.

De luchtpijp is ongeveer twaalf centimeter lang en bestaat uit ringen van kraakbeen. De luchtpijp mondt uit in de twee luchtpijptakken, waarvan de ene leidt naar de rechter- en de andere naar de linkerlong.

In de longen splitsen die luchtpijptakken (bronchiën) zich in steeds fijnere vertakkingen die uiteindelijk uitmonden in microscopisch kleine, vliezige zakjes die men longblaasjes noemt. In de wand van de longblaasjes lopen zeer kleine bloedvaatjes, de haarvaten. Het bloed dat door deze haarvaten stroomt neemt de zuurstof uit de ingeademde lucht op en geeft koolzuurgas uit het bloed af. De wand van de longblaasjes vormt dus de plaats tussen ademhalingsstelsel en bloedsomloop waar zuurstof en koolzuurgas worden uitgewisseld.

Figuur 1



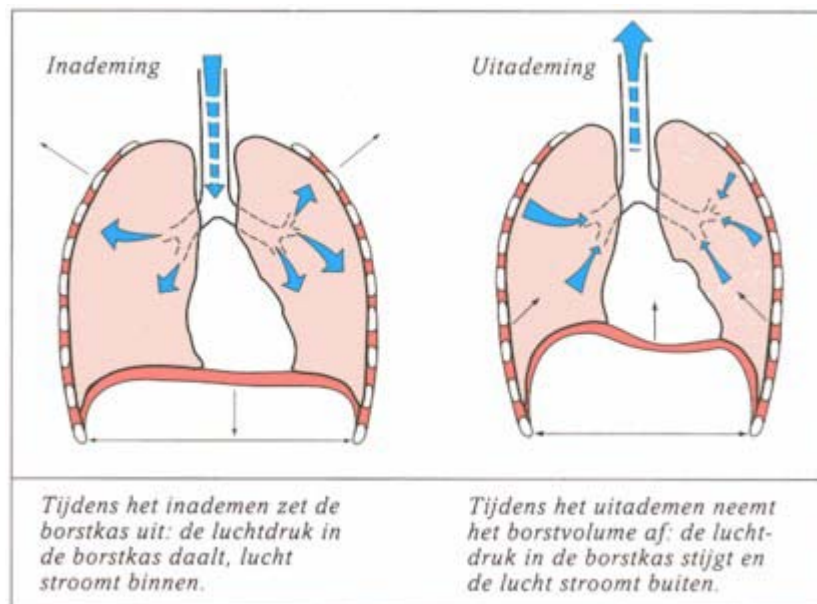
2.3 Hoe werkt het ademhalingsstelsel ?

De borstkas werkt als een blaasbalg. Als de borstkasspiereen en het middenrif ontspannen, verkleint het volume van de borstholte, en dus ook van de longen (fig. 2). Als dat volume kleiner wordt, verhoogt de druk op de lucht in de longen. Hierdoor wordt die druk hoger dan de luchtdruk buiten de longen en stroomt de lucht uit de longen naar buiten. Dit noemt men **uitademen**.

Bij het **inademen** gebeurt het omgekeerde. De spieren van borstkas en middenrif trekken samen en vergroten zo de inhoud van de borstkas. Het volume van de longen wordt groter en de luchtdruk in de borstholte wordt dus kleiner. Dan zal automatisch buitenlucht de longen binnenstromen. Het verschil tussen de luchtdruk binnen en buiten de long is nooit groot, maar net voldoende om de lucht van hoge naar lage luchtdruk te laten stromen. Verstoringen van deze delicate balans brengen de ademhaling en dus de zuurstofvoorziening in het gedrang. Ze zijn levensbedreigend. De samenhang van deze bewegingen wordt gecoördineerd in het ademhalingscentrum in de hersenen.

Bij een gewone rustige ademhalingsbeweging wordt ongeveer een halve liter lucht verplaatst. Een volwassene ademt op deze manier ongeveer 10 tot 15 keer per minuut in en uit. Het spreekt vanzelf dat bij grote inspanningen zowel de snelheid als de diepte van de ademhaling zal toenemen. Het lichaam zal de ademhaling automatisch aanpassen aan de omstandigheden. Als er bij voorbeeld te weinig zuurstof in de lucht of te veel koolzuurgas in het bloed is, zal de ademhaling versnellen. Al de bewegingen van de longen in de borstkas zijn afhankelijk van de goede werking van twee zeer belangrijke membranen: de longvliezen (pleura).

Figuur 2



HOOFDSTUK 3 BANDHA'S EN MUDRA'S

3.1 Inleiding

Bandha: band, binding, beperking, slavernij, gebondenheid, het vastzetten van het denken, etc (Patanjali)

Mudra: een zegel of slot

Bandha's lijken op een helende vorm, maar is toch iets anders en vandaar in een apart hoofdstuk: bij helende ademhaling blijf je ademen, terwijl je bij bandha de ademhaling bewust stopt en vasthoudt in je lichaam. Bandha is een houding waarin bepaalde organen of lichaamsdelen worden samengenomen en onder beheersing worden gebracht. Zij beïnvloeden het fysieke, pranische, mentale, psychische en causale lichaam. Zij hebben ver reikende invloed omdat zij verbonden zijn met energiecentra in de wervelkolom en de hersenen. Het uitvoeren van bandha's leidt tot een algemeen masserend effect op de spieren en de inwendige organen. Verhoogde bloedtoevoer naar deze gebieden helpt het lichaam algemeen te zuiveren.

Tussen bandha en mudra is er alleen in theorie een verschil. Het zijn technieken om de adem en prana (de levenskracht) in het lichaam te sluiten. Pranayama is niet te scheiden van bandha's en mudra's. Wanneer de pranayama de pranastroom laat rondstromen in het lichaam is het nodig om de bandha's te gebruiken om te vermijden dat de energie zich verspreid en om ze daar te krijgen waar het hoort zonder beschadiging. Het beoefenen van pranayama zonder bandha's verstoort de pranastroom en beschadigt het zenuwstelsel.

Bandha leer je aan bij een bekwame leraar, de begeleiding van een leraar is noodzakelijk om de morele en spirituele kracht ervan te leren kennen en te ervaren en om deze in goede banen te leiden.

Wanneer pranayama een gevoel van ongemak geeft is dit te wijten aan het niet geleidelijk opbouwen van de oefening, in een asana, als er onvoldoende voorbereiding was, omdat men vanaf een zekere graad van moeilijkheid de mudra's en bandha's niet kent.

3.2 Bandha's

Wij kennen Jalandhara bandha, Uddyana bandha en Mula bandha en een vierde, de Maha bandha die een combinatie is van deze drie.

Jalandhara bandha: kinslot

Bij jalandhara bandha wordt de kin naar het kuiltje tussen de twee sleutelbeenderen gebracht, aan de bovenkant van het borstbeen. Door het samentrekken van de keel rekt de nekt, zodat de wervelkolom en daardoor ook de hersenen worden aangetrokken. Dit heeft een subtiele invloed op de hypofyse en de epifyse terwijl de buiging naar voren de schildklier, de bijschildklier en de thymus beïnvloed. Tegelijkertijd stimuleert dit het gebied van het parasympatische gebied, die de hartslag, ademhaling, bloeddruk etc regelt. Tenslotte drukt jalandhara bandha ook de halsslagsinussen samen hetgeen helpt om de bloeddruk te verlagen. Door het verlagen van de sympathische afstemming, ervaar je een gevoel van rust, ontspanning en algemeen welbevinden.



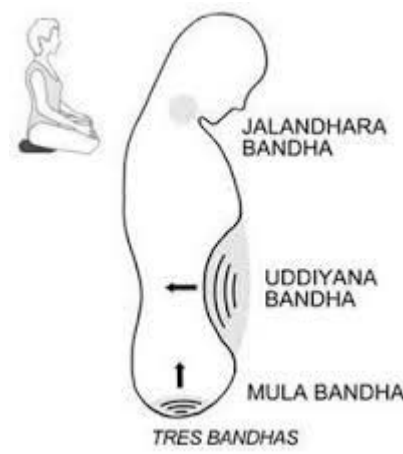
Uddiyana bandha: het optillen, samentrekken van de buik.

Op een uitademing worden de ontspannen spieren van de buikwand krachtig samengetrokken. De oefening wordt beschouwd als één van de reinigende processen, maar ook als “slot” in de adembeheersing van yoga. Het drukt de spijsverteringsorganen, de bijniere, de nieren en vooral de zonnevlecht samen. Er komt een stroom van energie in de buik en borst, die genezende eigenschappen heeft en wordt bewust als heilzaam en als een versterking van ons gevoel van welbevinden ervaren. Uddiyana bandha stemt het sympathische zenuwstelsel af en moedigt het aan efficiënter te werken, zodat het optreden van stress en bezorgdheid vermeden kan worden.



Mula bandha: mula betekent wortel

Het perineum, het zachte gedeelte tussen de anus en de geslachtsdelen worden samengetrokken. De zitbotjes worden als het ware naar elkaar toe getrokken. Tegelijkertijd worden de sluitspieren van de anus samengetrokken, evenals de spieren van de geslachtsdelen die naar boven toe getrokken worden. De buik wordt naar de ruggengraat getrokken. Mula bandha prikkelt zowel het sensomotorische als het autonome zenuwstelsel in de bekkenstreek en het heeft een heilzaam effect van het handhaven van het hormonaal evenwicht en het stimuleren en reguleren van de zenuwen die het zenuwstelsel van de lagere buikstreek vormen, en daardoor het reguleren van alle inwendige organen.



3.3 Mudra's

Een mudra is een houding die verzegelt.

We beschouwen onze handen en vingers meer als “werkinstrumenten”, we kunnen dingen vastpakken, voelen, uitdrukkingen mee geven. Maar ze zijn meer dan dat. Door middel van mudra's kunnen we ook onze levensstandaard verbeteren.

In de yoga worden met mudra's over het algemeen de houdingen of gebaren van de vingers en handen bedoeld. Door de symbolische houdingen worden bewustzijnsstaten beeldend weergegeven. In de yoga zijn het meestal technieken waarbij de pranastroom “plaatselijk” gewijzigd wordt en die vooral het klierstelsel activeren. En er zijn ook lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken die men als mudra aanduidt. Mudra's zijn een grote hulp voor meditatie, zij brengen ons dichterbij onze bewuste innerlijke energie en helpt ons spiritueel te groeien.

We kunnen op onze handen reflexzones onderscheiden (zoals ook op de voeten trouwens), die met bepaalde lichaamsgebieden en organen corresponderen. Door zachte drukmassage kunnen klachten als rug- of hoofdpijn verlicht en organen gestimuleerd worden. Mudra oefeningen kunnen bepaalde blokkades uit de weg ruimen waardoor er weer bloed en energie naar de organen kan stromen.

3.4 Voorbeelden

Jnana mudra: symboliseert de kennis, het weten en wordt bij pranayama en meditatie gebruikt. De cirkel die je vormt door duim en wijsvinger is het oneindigheidssymbool, het symboliseert de vereniging van beide bewustzijnsniveaus.

Beide handen zijn volledig gestrekt, rustend op de knie. De top van de wijsvinger symboliseert het individuele bewustzijn en die plaats je op de top van het midden van de duim, dat het kosmische symboliseert. Je verbindt je bewustzijn. De andere drie vingers strek je uit.



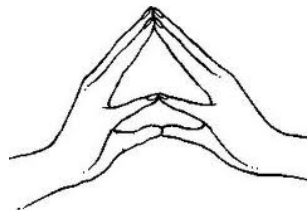
Chin mudra is hetzelfde als jnana mudra, maar met de handen omgekeerd.

Jnana en chin mudra zijn het “gebaar van weten en wijsheid”



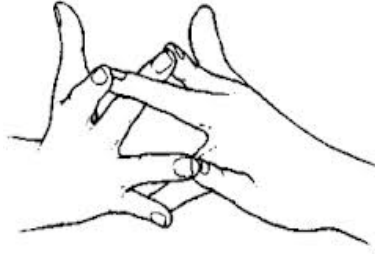
Hakini mudra: bevordert de diepe ademhaling

Leg alle vingertoppen tegen elkaar. Adem diep in door de neus en nog iets dieper uit door de mond. Laat daarbij je tong losjes in de mondholte liggen. Al na de eerste ademtichten zal je middenrif zachter worden en de ademhaling zich verdiepen. Rustgevend.



Surabhi mudra: helpt bij artrose

De pink van de linkerhand raakt de ringvinger van de rechterhand. De rechterpink ligt tegen de linkerringvinger. De middelvingers van beide handen raken de wijsvinger van de andere hand. De duimen zijn gestrekt.



Kaki mudra: een reinigende werking voor mond, gehemelte en tandvlees. Reinigt de bovenkant van het spijsverteringskanaal, van de maag tot ver in de darm en bevordert zo een zuivere huid. Activeert de gezichtsspieren, waardoor ze sterker blijven bij ouderdom. Kalmeert het vegetatieve zenuwstelsel, verbetert de smaak en vergroot de speekselafscheiding.

Kom rustig in een meditatiehouding en vorm met je handen de chin of jnana mudra.

Vorm met je lippen een "O"

Richt je blik op het puntje van je neus en adem diep en stevig door de mond in, zuig de lucht naar binnen. Sluit je mond en houd de lucht een tien seconden vast of zolang je kunt zonder inspanning en zet je wangen bol. Sluit je ogen en breng je kin in het putje tussen de sleutelbeenderen, jalandhara bandha. Adem daarna door de neus uit.



Yoga mudra: hoewel dit een houding is wordt het toch een mudra genoemd. Een massage voor het onderlichaam, gaat spijsverteringsklachten, verstopping, menstruatiepijn en blaasklachten tegen. Ruimte tussen de wervels waardoor de ruggenmergzenuwen zacht gestrekt en geactiveerd worden. Meer vitaliteit. Neemt onrust, gespannenheid en gejaagdheid weg. De geest kan zich overgeven aan de stilte en eenvoud. Het is dan ook de houding van overgave.

Ga met gekruiste benen zitten, bouw je houding goed op en voel bewust hoe je zit, leg de handen op de rug en vouw ze ineen, maak de rug en bekken recht, kruin naar het plafond. Adem uit en buig vanuit het bekken heel langzaam voorover tot het hoofd de grond raakt, sluit de ogen en blijf heel even zo. Op de inademing kom je weer recht, adem uit.



HOOFDSTUK 4: DE BESTE MANIER VAN ADEMHALEN

4.1 Inleiding

In het hoofdstuk hiervoor werd de medische benadering van ademen beschreven, met de opbouw en de werking van het ademhalingsstelsel. In de yoga wordt vanuit een ander perspectief naar het menselijk lichaam gekeken, wat andere inzichten en een andere benadering van ademen met zich meebrengt. Yogi's gaan ervan uit dat men een voorgeschreven aantal ademhalingen leeft, dat het daarom belangrijk is om rustig, langzaam en diep te ademen, volgens een bepaald ritme.

In dit hoofdstuk wordt stilgestaan bij die yoga-benadering (3.2), met daarbij in het bijzonder aandacht voor ademhaling en emotie (3.3) de eerste stap naar de bewuste ademhaling (3.4) en de vier yoga-ademhalingstechnieken (3.5), en de vier fasen van de ademhaling (3.6).

Er wordt heel vaak gezegd dat pranayama “ademhalingsoefeningen” zijn. Dit is absoluut niet juist. Pranayama betekent de bewuste regeling of controle van de kosmische levensenergie in de mens aanwezig. Het woord “ademhalingsoefeningen” geeft het begrip pranayama dan ook volkomen verkeerd aan. Men kan zeggen dat pranayama de bewuste beheersing is van de verschillende energieën die jou het leven geven.

Prānāyāma bestaat uit twee woorden: **prāna** en **āyāma**.

Prāna betekent letterlijk: primaire of vitale lucht. Het voorvoegsel **pra** betekent voorwaarts of voorafgaande en het achtervoegsel **na** betekent adem of bezielen.

Ayāma betekent beheersing.

Prana is, kort gezegd, de absolute energie, het universele levensbeginsel, de oerkracht van dit universum. Prana is het leven zelf, die inwerkt op lichaam en geest, de hoogste kracht die maakt dat je beweegt, denkt en scheidt. Het is een vibrerende kracht die je lichaam verbindt met je geest, je bewustzijn en het spirituele.

Prana is steeds in beweging, het houdt niet op tijdens de diepe slaap of droom toestanden. Prana is leven, ze is de fundamentele levenskracht, de fijnstoffelijke energie uit het universum of biologische energie die door het zenuwstelsel stroomt en op die manier alle delen van het lichaam bereikt, en die verantwoordelijk is voor alle fysiologische en emotionele invloed daarvan. Door bewust je ademhalingspatroon te veranderen, kan je ieder niveau beïnvloeden, het fysieke, het mentale, het emotionele en het spirituele.

In het lichaam wordt prana onderverdeeld in vijf primaire vormen, naar gelang het lichaamsgebied. Prana – apana – samana – udana en vyana.

Ieder van de vijf energieën heeft ook een eigen beweging op bepaalde organen. Toch zijn het allemaal manifestaties van één levenskracht: Prana. De belangrijkste zijn prana en apana omdat ze nauw met het ademhalingsproces verbonden zijn.

Energie	Betekenis van de naam	Lichaamsgebied	Werking
Prāna	voorwaartse bewegende adem, inademing	hart	inademing van lucht
Apāna prāna	uitademing	anus	uitademing, uitscheiden van afvalstoffen
Samāna prāna	balancerende adem zuurstof uit de lucht, vertering van voedsel	navel	absorptie van
Udāna prāna	opwaarts bewegende adem	keel	spraak, bewegen van benen en armen
Vyāna prāna	doorgaande adem	doordringt het hele lichaam	verspreiding van voedsel, zuurstof, bloed en lymfe door het hele lichaam

4.2 De ademhaling: yoga benadering

We kunnen of door onze mond of door onze neus ademen. De natuur voorziet dat we ademen door onze neus, dan wordt de lucht verwarmd en gezuiverd.

Yoga geeft een extra verklaring: wij moeten door onze neus ademen omdat ter hoogte van het punt tussen onze wenkbrauwen de drie belangrijkste energiekanaalen of nadi's (kanalen, stromen) elkaar kruisen.

In de yogaleer wordt een Nādi (meervoud: Nadi's) beschreven als een kanaal voor prāna of levensenergie. Men zou zich kunnen voorstellen, dat het totaal aan nadi's binnen het menselijk wezen, de subtiele lichamen (Sanskriet: Kosha's) doordringt op een wijze die vergelijkbaar is met hoe het totaal aan bloedvaten het fysieke lichaam doordringt. Deze notie is niet algemeen geaccepteerd in de Westerse wetenschap.

Het woord nadi is afgeleid van de Sanskrietstam nad, wat "kanaliseren", "stromen", of "vloeiën" betekent.

Yogi's claimen dat de nadi's als subtiel-anatomisch stelsel ten grondslag liggen aan de manifestatie van het fysieke lichaam, en dat de energiestroming in dat stelsel alle fysiologische processen mogelijk maakt/aanstuurt. Vergelijkbaar met het concept van nadi's, als kanalen voor prana, is het uit China stammende concept van meridianen, die als kanalen dienen voor qi, hetgeen de Chinese benaming voor de universele levensenergie is.

De belangrijkste nadi's zijn shushumna, ida en pingala maar in oude yoga teksten wordt melding gemaakt van zo'n 72.000 grotere en kleinere energiekanaalen binnen het menselijk wezen (fig. 3). De Ida en Pingala nadi's worden vaak gebruikt om te refereren aan de helften van de hersenen. Deze twee primaire nadi's, lopen van het mentale chakra (ter plekke van het hoofd) in een dubbele helix, tot aan het basischakra, in de bekkenbodem. Pingala is de extraverte nadi, de nadi van de zon, en correspondeert met de linker hersenhelft. Ida is de introverte nadi, de nadi van de maan, en correspondeert aan de rechter hersenhelft.

Shushumna is een fictief, "centraal" kanaal, dat ontstaat wanneer de stroming van energie binnen Ida en Pingala even sterk is, en er zodoende Sattva (staat van evenwicht/helderheid/zuiverheid), ontstaat binnen het menselijk wezen. Het geheel aan nadi's, wordt gestimuleerd door de beoefening van Pranayama, ofwel energiebeheersingsoefeningen.

Heel belangrijk, de nadi's moeten rein zijn, want in onreine nadi's dringt de prana niet door, zeker niet ver.

Om de nadi's te reinigen kan men de volgende oefening doen:

Ga in een gemakkelijke zithouding zitten – ogen gesloten, tong tegen de wortels van de bovenste snijtanden – linker hand in Jnana of Chin mudra op de linker knie – rechterhand in Nasagra mudra (zie hieronder).

Word je bewust van de zithouding, lichaam en ademhaling.

Rechterhand in Nasagra Mudra dwz je wijsvinger en middenvinger buigen en op de muis van je duim laten rusten, de duim zachtjes tegen de rechterkant van de neus en je ringvinger/pink aan de linkerkant van de neus



Door beide neusgaten inademen

Rechterneusgat sluiten, adem uit langs linkerneusgat

Inademen langs het linkerneusgat

Linkerneusgat sluiten adem uit langs rechterneusgat

Adem in langs het rechterneusgat, sluiten, adem uit langs het linkerneusgat,

Bouw rustig op tot aan een 20 rondes

Tenslotte, inademen langs het linkerneusgat, uit langs beide

Tel tot 5 voor iedere in- uitademing

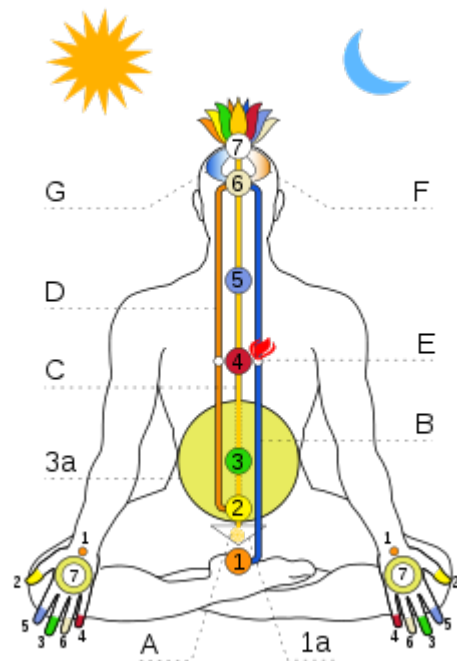
Als de nadi's gezuiverd zijn, dan verschijnen uiterlijke kenmerken zoals een slank en glansrijk lichaam, men kan de adem gemakkelijk houden, de spijsvertering wordt geactiveerd, men ervaart een (innerlijk) geluid (Nada) en men geniet van een goede gezondheid.

Het is wel aangeraden om deze oefening onder begeleiding van een yogadocent aan te leren.

Figuur 3

- 1 Muladharachakra 1a Muladhara
- 1 Swadhisthanachakra
- 2 Manipurachakra Chakra 3a De leegte
- 3 Anahatachakra
- 4 Vishuddhachakra
- 5 Ajnachakra
- 6 Sahasrarachakra

- A. Kundalini.
- B. Linker kanaal (Ida-nadi).
- C. Centrale kanaal (Shushumna-nadi).
- D. Rechterkanaal (Pingala-nadi).
- E. Geest.
- F. Ego. G. Superego.



4.3 *Ademhaling en emotie*

Ademen doen we dus altijd door de neus.

Adem doordringt het hele lichaam, het lichaam wordt continu gezuiverd en ontdaan van gifstoffen. De adem reageert op elke impressie van binnenuit of van buitenaf. Ze kan zelfs veranderen onder invloed van gedachten:

- Denk maar aan een blijde gebeurtenis, je ervaart dat je ruimer ademt;
- Denk dan aan een moeilijke gebeurtenis, je ervaart dat de adem ook “benauwder” wordt, je ademvolume wordt kleiner.

Alle zielenroerselen en geestelijke invloeden komen in de ademstroom tot uiting, evenals de invloeden van buitenaf, het reageert iedere seconde van ons bestaan. Pas als er moeilijkheden zijn in en om je heen, je het vertrouwen verliest, ga je zelf ademen en verandert het ritme. Als de geest onrustig is, is de adem dat ook!

Je leeft met één ademhaling tegelijk. Iedere ademhaling is een punt van bewustzijn en iedere ademhaling is een manier om je bewustzijn te verplaatsen. Een bewuste ademhaling brengt je geest en lichaam tot rust.

De adem regelt zichzelf, wéét zelf, het is het Goddelijke aspect van je zijn.

Het is niet nodig je adem te halen, je wordt geademd, laat het gebeuren in vertrouwen dat het leven voor je zorgt.

Door het observeren van je adem krijg je inzicht in hoe je leeft, denkt, voelt en reageert. De ademhaling is een spiegel van de reacties van je lichaam en geest. Als we ons daar bewust van worden, maakt het je duidelijk wat je hier zelf, met of zonder oefening, aan kunt veranderen. Luisteren naar je adem is luisteren naar je zelf.

In de adem heeft de mens bij uitstek een middel, waarmee hij zichzelf op alle niveaus van lichamelijke, psychisch, geestelijk en sociaal zijn, kan ervaren en leren kennen. In de adem heeft hij de mogelijkheid tot het vinden van een harmonisch evenwicht, van waaruit hij denkt, voelt, handelt en aanwezig is.

Als grondfunctie van het menselijke leven heeft de adem een centrale plaats, wanneer het gaat om genezen/helen, ontplooiën en scheppen van de mens. De adem begeleidt alle levensprocessen en is er tevens een manifestatie van. Maar we kunnen op ieder gewenst moment ingrijpen en de ademhaling onder onze bewuste wil brengen. Op die wijze kan men via yoga enige invloed uitoefenen, enige greep krijgen, op de andere autonome processen in ons lichaam.

In de adem ontstaat langzamerhand “substantie” en een kwaliteit, die bijdraagt tot de verwerkelijking van je menselijk zijn.

In de ademhaling is ons een buitengewoon controlemiddel ter beschikking gesteld om ons te leren beheersen. Een rustige, diepe en trage ademhaling betekent een rustig en evenwichtig mens.

Tegelijkertijd kunnen we werken met bewuste ademoefeningen, zoals de lage adem, om ontspanning in het lichaam en de adem te brengen.

Wie niet kan uitademen zoals het hoort, kan zich ook niet ontspannen. Stress verschijnselen komen dan ook voort uit een slechte uitademing. Dus, voor zowel de fysieke als mentale welzijn is het van het allergrootste belang dat men goed uitademt en vooral diep. Het geheim van de ontspanning, of de sleutel ervan ligt in het beheersen van de uitademing.

Ten slotte: een mooi verband tussen de medische en de yoga benadering van ademen is het volgende: wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de kwaliteit van de ademhaling ingrijpende fysieke en psychische gevolgen heeft. Door bewust met de beweging van het middenrif langzaam en ritmisch te ademen kun je de ontspanningsrespons versterken, je stofwisselingssnelheid en bloeddruk omlaag brengen, de hartslag reguleren, de spierspanning, vermoeidheid en pijn verminderen. Tegelijkertijd worden de fysieke en geestelijke kracht, het vertrouwen en emotionele stabiliteit ermee vergroot.

4.4 Eerste stap naar de bewuste ademhaling

De eerste kennismaking is via de lessen asana's. Elke beweging om in en uit een asana te komen gebeurt op het ritme van de adem. Elke neerwaartse beweging gebeurt bij de uitademing en elke opwaartse beweging met een inademing.

Elke draaiing naar buiten toe op een uitademing en met een inademing kom je weer terug naar het midden.

Door dit ritme ga je al bewust om met je ademhaling. Je staat er als het ware even bij stil. Je wacht op de inademing om uit de houding te komen. En juist dit bewustzijn is belangrijk vooraleer je met pranayama gaat beginnen.

Asana's bereiden je voor op het intensere yogawerk: zij verwijderen psychosomatische spanningen, brengen je discipline bij en sterken je lichaam en geest. Geven je een comfortabele en stevige zithouding die je langdurig kan aanhouden. Door het bewust ademen tijdens een asana verhoog je het fysieke aspect van de houding doordat je adem daar gaat waar er een beperking is. Allemaal voorwaarden vooraleer je met pranayama kunt beginnen.

Het is niet voor niks dat, volgens de 8 stappen van Patañjali, asana als derde stap en pranayama als vierde stap beschreven staan. Dus geen pranayama als je niet eerst met asana vertrouwd bent.

Ademhalingsoefeningen zijn essentieel voor de eerste fase van de reiniging, zoals we reeds eerder in deze thesis zagen in 3.2, waarin de cellen en de zenuwbanen worden gereinigd en voorbereid op de latere beheersing van de subtiele innerlijke energieën. Met verbetering van de gezondheid en toename van de energiereserves tot gevolg. De geest profiteert van de grotere rust en harmonie van

het zenuwstelsel, en de toon en structuur van het bewustzijn zelf worden beïnvloed door het tempo en ritme van de ademhaling en de pauzes tussen uit- en inademing en tussen in- en uitademing. Pranayama bereidt de geest voor op de meditatie.

In het oosten werd de adem beschouwd als de geheime sleutel tot het lichamelijke en geestelijke leven. En dit niet alleen omdat adem en geest met elkaar verbonden zijn, maar er is ook het geloof dat je met de adem zowel lichaam als geest kunt beïnvloeden en beheersen.

4.5 Vier soorten van yoga-ademhalingstechnieken

4.5.1 Buikademhaling

De buikademhaling is de meest natuurlijke, de meest efficiënte en de meest relaxerende.

Bij deze wijze van ademen speelt het middenrif de grootste rol. Het middenrif is de grote, platte spier die de buikholte van de borstholte scheidt.

Bij deze ademhaling wordt het middenrif, dat normaal bol staat naar boven toe, gestrekt, waardoor de borstholte vergroot en je de buikholte, waarin de organen worden samengedrukt, doet uitpuilen.

Bewust maken van de buikademhaling gaat als volgt:

Lig languit op de rug. Sluit je ogen en volg rustig de beweging van de ademhaling. Adem dan diep uit. Adem dan langzaam in zodat je buik opzwelt. Voel hoe je buik opbolt. Adem dan langzaam en diep uit en voel hoe de buik wegzinkt.

Om dit nog beter gewaar te worden: leg je handen op je buik, heel losjes ter hoogte van je navel. Zo voel je de beweging.

Vergeet niet dat, zoals al eerder gezegd, altijd door de neus adem dient te worden gehaald.

4.5.2 Flankademhaling

Hier zijn het de tussenribspieren die een grote rol spelen.

Door samentrekking van deze spieren kantelen de ribben en wordt de borstkas verruimd in voor-, achterwaartse en zijwaartse richting.

Bewust maken van de flankademhaling gaat als volgt:

Lig op je rug, sluit de ogen en word je adem gewaar. Leg je handen op je navel en adem diep uit. Adem dan langzaam in met de buik en voel de buik zwellen. Wanneer de buik vol is, pauzeer je even en vervolgens adem je verder in en voel hoe de flanken en borstkas uitzetten. Wees je daar zeer bewust van. Voel het. Adem daarna langzaam uit door eerst de buik weg te laten zinken, vervolgens adem je verder uit door de flanken los te laten en te laten wegzinken.

Ook hier om deze beweging gewaar te worden: leg je hand in je zij, bv de rechterhand op de rechterzij.

4.5.3 De hoge of borstademhaling

Deze ademhaling gebeurt via de hulp-ademhalingsspieren die de schouders en halswervels met de borst verbinden. Deze ademhaling vult de longtoppen.

Na de inademing bij de vorige oefening (buik en flank) voltooid te hebben is het mogelijk om nog een kleine hoeveelheid lucht bij te ademen. Dit gebeurt door de schouders te strekken en de borst te heffen, waardoor de sleutelbeenderen lichtjes omhoog komen. Wie geen groot longvolume heeft zal deze bijkomende ademstroom nauwelijks gewaar worden. Maar voor de longtoppen is het feest, zij worden zelden gevuld.

4.5.4 De volledige yoga-ademhaling

Deze door de yogi gebruikte ademhaling is een combinatie van de drie vorige. Vandaar de naam: volledige yoga-ademhaling.

Het is het achtereenvolgens toepassen, in één vloeiende beweging, van buik- flank- en hoge ademhaling, zonder tussenpauze. Hierdoor worden de longen maximaal gebruikt. De longen worden gereinigd, feest voor de longtopjes, alle cellen worden van zuurstof voorzien, het zenuwstelsel komt tot rust. De natuurlijke werking van alle organen wordt bevorderd, wat een gevoel van welbevinden, vrede en kalmte geeft. Let er wel op de ademhaling niet kunstmatig te forceren.

Om dit te vertalen in de medische benadering: Hoe beter wij onze zuurstofvoorraad verzorgen, hoe beter het stofwisselingsproces kan plaats vinden, hoe vitaler wij ons dan voelen. De zuurstof speelt een grote rol bij de verbranding. Bij onvoldoende zuurstofopname en afgifte van koolstofdioxide, vergiftigen wij langzaam ons lichaam. We komen in een toestand van voortdurende vermoeidheid. De techniek van de volledige yoga-ademhaling gaat als volgt: ga of rechtop zitten, met een goede gestrekte rug, of lig op de grond.

Laten we ervan uitgaan dat je op je matje ligt, adem langzaam door de neus in en vul het onderste deel van de longen zodat de buik uitzet. Laat dan de lucht zonder onderbreking instromen en vul het middengedeelte van de longen door de ribben te kantelen en de flanken uit te zetten. Vul tenslotte de longtoppen door het bovendee van de borst te heffen.

Dit gebeurt in één enkele ademhaling zonder onderbreking.

Bij het uitademen volg je dezelfde volgorde. Adem zeer langzaam uit en ontspan achtereenvolgens, in één vloeiende beweging, de buik en de flanken en laat ten slotte de borst bovenaan dalen.

Let wel op, bij overdrijving kan men in het begin duizelig worden of hoofdpijn krijgen. Bouw het heel geleidelijk op. Ook is het niet nodig dat de longen steeds volledig gevuld zijn. Men moet zelfs

vermijden bij de inademing de longen te forceren, dus geen spanning zetten om toch maar dat laatste beetje inademing te krijgen.

4.6 *De vier fasen van de ademhaling*

4.6.1 Inademing of **puraka**, fase van absorptie

Tijdens de langzame, gelijkmatige en volledige inademing concentreer je je op het binnendringen van de lucht in de neusgaten. Zit gemakkelijk, met een rechte rug en een recht hoofd zodat de ademhalingspijpen zich in alle vrijheid kunnen samentrekken en ontspannen. Haal rustig adem en zuig de longen vol lucht, maar stop voor je het gevoel krijgt dat je jezelf aan het opblazen bent.

4.6.2 Het vasthouden van de adem, **antara kumbhaka**, fase van accumulatie

De ingezogen lucht wordt in de longen vastgehouden. Dit inhouden is een bewuste handeling, we moeten dus de aanvankelijke neiging van de ribben en het middenrif om hun oorspronkelijke stand weer aan te nemen onderdrukken. Dit eventueel met behulp van Jalandhara Bandha (kin op de borst) en Mula Bandha (contractie van de kringluitspier van de anus en van de bilnaad) Wanneer het lichaam eenmaal rijkelijk van zuurstof is voorzien, zal je merken dat je je adem langer moeiteloos kunt vasthouden. Door het ademritme te onderbreken word je je bewust van een stuk leegte en stilte waarin niets gebeurt. Deze ervaring van de stilte helpt je bij het stilleggen van je geest, de zuivering van de geest die zich dan ook meer naar binnen kan richten.

Als na het vasthouden van de adem de lucht luidruchtig naar buiten komt, heb je te lang gewacht, de lucht moet in een gestage, gelijkmatige stroom door de neus worden uitgedemd. Het is geen wedstrijd!

4.6.3 Uitademen **rechaka**, fase van de verdeling van prana

De uitademing is een uiterst belangrijke fase van de oefening, omdat je dan naar eigen believen een stroom prana richt, of door je hele lichaam of naar een streek van je eigen keuze. Daarom moet de uitademing langer duren, onder beheersing gebracht en volledig zijn.

4.6.4 Maar laat de uitademen niet langer duren dan je aankunt, om zo je grenzen niet voorbij te gaan. Als de longen volledig leeg zijn, kan je weer wachten (bahya kumbhaka) tot de inademing spontaan op gang komt.

HOOFDSTUK 5: HELENDE UITINGSVORMEN VAN BEWUST ADEMHALEN

5.1 Inleiding

Doordat je tijdens de pranayama op de hersenen gericht bent (aandacht, concentratie) wordt er meer bloed in die richting gestuurd. Hierdoor is er een toename van waarneming, geheugen, herinneringsvermogen, creativiteit, geluk en zich positief voelen.

Door de juiste beoefening van pranayama kan men ziektes voorkomen, maar met een onjuiste beoefening van pranayama ontstaan allerlei soorten ziektes.

Ik kan er dan ook niet genoeg op benadrukken om dit niet zomaar op eigen houtje te doen, Ermee te spelen of te experimenteren. Met pranayama spelen is ronduit gevaarlijk. Begeleiding van en het aanleren door een erkende yogadocent is van primair belang.

We weten bijna allemaal dat als we ergens een pijn voelen in ons lichaam we er met een bewuste ademhaling naartoe kunnen gaan. Dat we de adem als het ware door de pijnlijke plek laten gaan. Dat we door de uitademing prana naar de pijnlijke plek kunnen sturen. Na enkele minuten zal je daar dan een warm gevoel krijgen dat tamelijk intens kan worden. Maar er is meer dan dat. Ons lichaam heeft een vorm van oerkracht waardoor we zelf veel meer kunnen doen dan dat we denken. We kunnen onze weerstand verhogen, sommige ziektes genezen of voorkomen, functies van ons organen verbeteren.

Hieronder volgen drie voorbeelden van pranayama's, in detail uitgewerkt: kapalabhati of de reinigende ademhaling (5.2), de bhramari of de bijenademhaling (5.3), en ten slotte de ujjayi pranayama of de zegevierende ademhaling (5.4).

De uitvoering:

Uiteraard kent iedere oefening zijn eigenverloop. Maar voor alle drie de oefeningen geldt het volgende:

Zit altijd in een meditatiehouding, met rechte rug, nek en hoofd, een houding die je minstens een kwartier kunt volhouden zonder te bewegen.

Leg je handen in een kommetje in je schoot, waarbij de rug van de bovenste hand rust op de palm van de onderste hand, of de rechterhand op de rechterknie en de linker hand op de linker knie. Of de polsen op de knie, met je vingers de jnana mudra (duim en wijsvinger tegen elkaar houden en de overige vingers gestrekt).

Hoe vaak en hoelang? Eenmaal per dag een kwartier à twintig minuten, tweemaal per dag een tiental minuten per keer. Overdrijf zeker niet.

Doe de oefeningen het liefst iedere dag op dezelfde tijd en plaats in de vroege morgen, met een lege maag of wacht minimaal twee uur na het eten. Combineer pranayama niet met asana's, je zou dan

eerder vermoeid raken in plaats van verkwikt of zorg dat er minstens een uur tussenligt. Bovendien is het niet goed om met asana te beginnen op een moment dat de longen goed geventileerd zijn, dat kan duizelingen veroorzaken, zeker bij een omgekeerde houding. Bij vermoeidheid geen pranayama beoefenen, dit zou een negatief effect kunnen hebben. Na de pranayama een tien minuten in savasana, op de rug gaan liggen.

5.2 Voorbeeld 1: Kapalabhati – de reinigende ademhaling

Kapala betekent “schedel” en bhati “licht”. Dit is een ademhalingsoefening zonder adempauze, je doet deze door snel in en uit te ademen, waarbij je op elke abrupte uitdrijving van lucht de buikspieren samen trekt naar de ruggengraat en dan onmiddellijk ontspant, zodat het natuurlijke terugveren van de buikwand een automatische inademing teweeg brengt.

Zit in een gemakkelijke houding, rug nek, hoofd en bekken recht, handen op de knieën en neem jalandhara bandha aan (kin tegen borst).

Je begint met een rechaka, een uitademing door in één stoot snel en krachtig alle lucht uit de longen te persen, als een blaasbalg, laat dan de buikspieren los, zodat de longen vanzelf weer vol stromen, oefen geen invloed uit op de inademing. Pers als de longen weer gevuld zijn, meteen alle lucht er weer uit. Herhaal op een ritmische wijze, maar forceer niets.

Uitwerking fysisch: reiniging van de longen, snellere uitwisseling van koolstofdioxide en zuurstof, reiniging tot in de kleinste haarvaatjes, maakt de neus vrij, zuivert het bloed, reinigt de bijholte, verwijdert slijm, verbetert de bloedsomloop, maakt de buikspieren strakker en masseert de ingewanden, vermijdt overbodig vet, verhoogt vitaliteit en concentratievermogen.

Uitwerking yogisch: reinigt de nadi's, leidt tot grotere controle over de longen en bevordert de beoefening van andere pranayama's.

Niet geschikt voor mensen met een verhoogde bloeddruk of oog- of oorklachten, en beslist niet uitvoeren bij longaandoeningen.



5.3

Voorbeeld 2: Bhramari, bijenademhaling

Bhramar komt uit het Sanskriet en betekent "bij". Dit is een ademhalingsoefening zonder adempauze die gelijk is op het gezoem van een bij.

Ga in een houding zitten die voor jou comfortabel is, rug, nek en hoofd recht. Handen op de knieën. Adem langzaam en hoorbaar door de neus in en breng gelijktijdig je armen omhoog, de ellebogen op schouderhoogte. Met de wijsvingers de oren afsluiten, hoewel dit niet echt noodzakelijk is. Je kan ook je handen als een kommetje in je schoot met je linkerhand in je rechter handpalm leggen. Adem houden, jalandara en mula bandha toepassen, uitademen door de neus met het geluid van een bij. Je mond gesloten houden, de tanden een iets van elkaar. Het geluid moet ononderbroken zijn, je tong en lippen niet bewegen. De uitademing duurt tweemaal zolang als de inademing.

Bij de inademing gaat het zachte verhemelte naar de keelholte. Gelijmatig en ononderbroken gezoem.

Uitwerking: het verhoogt het waarnemend bewustzijn, verlicht de hersenspanning, verdrijft woede, angst en frustratie, verlaagt de bloeddruk, werkt verjongend, en je krijgt een heldere stem.



5.4 Voorbeeld 3: Ujjayi pranayama – de zegevierende ademhaling

Ud betekent naar boven, boven, eruit en jaya overwinning, beheersing. De longen worden helemaal uitgezet en de borst gaat omhoog als bij een overwinning. Het is de enige pranayama die je al wandelend mag uitvoeren zonder bandha's. Tijdens de hele pranayama moeten de buikspieren onder controle gehouden worden.

Ga in een voor jou gemakkelijke houding zitten, maar rug en bekken recht, neem jalandhara bandha (kin tegen borstbeen) en jnana mudra (beide handen op de knieën) aan, sluit de ogen en kijk naar binnen, concentreer je.

Adem gelijmatig in door beide neusgaten, maak de inademing hoorbaar door de stemspleet gedeeltelijk te sluiten. Deze gedeeltelijke afsluiting betekent dat de lucht langzamer naar binnenstroomt en niet alleen voelbaar is maar ook hoorbaar. Vul de longen helemaal op zonder dat

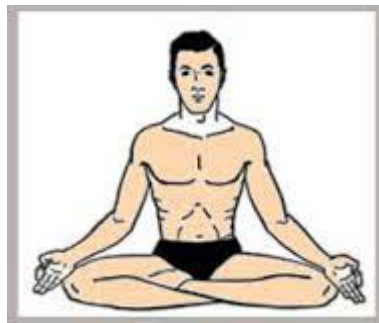
de buik uitzet. De buik wordt licht ingetrokken en de borstkast uitgezet. Het is de borstkast die omhoog gaat. Maar niets forceren.

Houdt de adem 1 of 2 seconden in als de longen helemaal gevuld zijn, trek hierbij de buik zoveel mogelijk in, hef het middenrif omhoog (uddiyana bandha en maak de mula bandha (anusgebied naar binnen).

Adem langzaam uit (mag tweemaal zolang duren als de inademing) tot de longen helemaal leeg zijn, hierbij moet een sissend geluid hoorbaar zijn. Laat de longen een paar seconden leeg en herhaal.

Uitwerking fysisch: reinigt de longen en werkt kalmerend. De zenuwen komen tot rust en het hele organisme wordt versterkt. Vermoeidheid en prikkelbaarheid verdwijnen en maken plaats voor een ontspannende rust, zuivert het bloed en maakt het zuurstofrijk, verwijdert slijm en is geschikt voor als men wat extra moed nodig heeft.

Uitwerking yogisch: het bevordert het in meditatie verzinken, betere prana-opname en door het samentrekken van de buikspieren worden tijdens de rechaka de daar gelegen chakra's gestimuleerd.



HOOFDSTUK 6: CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

6.1 *Conclusie*

In deze thesis is aangetoond dat bewust ademen je gezondheid verbetert en je kwaliteit van leven duidelijk verhoogt.

Volgens yogi's is prana de kracht die de vernieuwing veroorzaakt van de cellen in het lichaam waardoor ziekten weinig vat hebben zoals astma en cara, hyperventilatie, verkoudheden en verstopping van de bijholten, nerveuze spanningen, neuroses, slapeloosheid, hoofdpijn, gebrek aan eetlust en de spijsvertering, gewichtsproblemen, constipatie. Er is een verhoging van zuurstofopname.

Het is onmogelijk dat we rechtstreekse invloed of orders kunnen geven aan het hart, lever, milt etc. maar via de bewuste ademhaling kunnen we dat indirect wel.

We denken allemaal dat de inademing het belangrijkste is, maar in feite is de uitademing de belangrijkste en die zou in principe 2 maal langer moeten duren dan de inademing.

6.2 *Praktische aanbevelingen*

Zoals gezegd verbetert bewust ademen je gezondheid en je kwaliteit van leven. Ik raad dan ook iedereen aan om deze manier van ademhaling te beoefenen. Dat kan door middel van de pranayama's die zijn uitgelegd in deze thesis, of door de vele andere pranayama's die in de literatuur beschreven staan (bijvoorbeeld in Pranayama – de dynamiek der ademhaling, door A. van Lysebeth .)

Met pranayama maken we ons klaar voor het zuiveren van onze geest, een verruiming van waarachtig innerlijk geestelijk leven, maar ook een nieuwe, gezonde en evenwichtige verruiming van vitale veerkracht.

Daarbij zal men zal altijd beginnen met het reinigen van de nadi's, met de nadi sodhana pranayama zoals beschreven in hoofdstuk 3.2.

Het is niet aangeraden om pranayama oefeningen te doen kort na een maaltijd, er moet, al naar gelang wat men gegeten heeft, minstens anderhalf- tot vijf uur tussen zitten. Ook is het niet aangeraden om verschillende pranaya's achter elkaar te doen. Ook bij vermoeidheid of een gevoel van ongemak, de oefening stoppen.

Het spreekt wellicht voor zich, maar toch benadruk ik graag nogmaals het belang van een goede begeleiding: leer pranayama, mudra en bandha aan bij een ervaren en erkende yogadocent. Het heeft zo'n grote werking dat zomaar iets doen echt niet aan te raden is.

En ten slotte: uiteraard bij fysieke klachten altijd een dokter raadplegen. Nooit denken dat alleen via de ademhaling alles te genezen is. Het kan wel een grote hulp zijn maar toch eerst maar zeker weten wat er mankeert.



Bibliografie:

- Wikipedia
- Anemos.be
- De volledige ademhaling door Atma-Muni
- Hatha Pradipika
- The science of pranayama door Swami Sivananda
- Handboek yoga door James Hewit
- The book of yoga – the Sivananda Yoga Center
- Pranayama –André van Lysebeth
- Yoga Sutra's van Patanjali
- Science of breathe door Swami Rama
- Mula Bandha door Swami Buddhananda