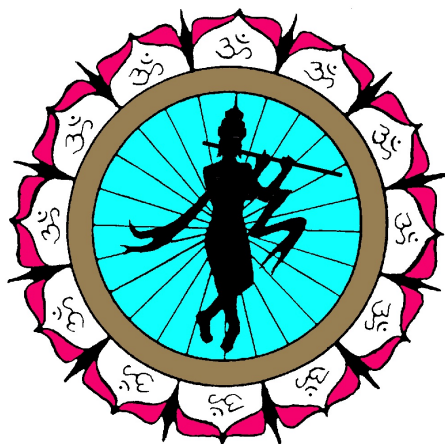


# DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

DOOR  
ĀTMA MUNI



PREMAIVA SATYAM

ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA  
YOGA NIKETAN BELGIUM  
VZW

E-mail: [atma.muni@telenet.be](mailto:atma.muni@telenet.be)

URL: <http://www.yoganiketan.be>

Ātma Muni (Lucien Mertens) Otterstraat 7 2800 Mechelen

☎ 015/33.93.79 - Gsm: 0486 539 559

# DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

door Ātma Muni

## JUIST ADEMEN IS GEZOND LEVEN

Het woordje **adem** is etymologisch verwant aan het Sanskrietwoord 'Ātman', wat ziel of Zelf betekent, ons wezenlijke 'zijn'. In het bijbelverhaal 'Genesis' heet het dat God, nadat hij Adam gevormd heeft uit klei, hem '**Zijn adem inblaast...**', waaruit we begrijpen dat door 'Gods Adem' Adam bezielde en levend werd...

**Adem is leven!**

Om in leven te blijven moet een mens regelmatig eten, drinken en... ademen. Van deze drie is de ademhaling veruit het belangrijkste... Wij weten allemaal dat wij desnoods een zeker aantal dagen (veertig tot zestig) zonder eten kunnen. Denk daarbij maar aan vastenkuren en hongerstakingen (bv. Mahatma Gandhi!). Zonder drinken houden wij het slechts een veel kortere tijd uit, maar zonder ademen kunnen wij het hoogst enkele nijpende minuten stellen. Het leven verloopt dan ook als het ware tussen de eerste ademtocht bij de geboorte en de laatste adem die we uitblazen als we sterven.

**Een Indisch verhaal zegt dat iedere mens bij zijn geboorte een bepaald aantal ademhalingen meekrijgt. Als ze opgebruikt zijn sterft hij. Daarom krijgt men de raad TRAAG TE ADEMEN, dan leeft men langer!**

Heel ons leven wordt dus gedragen door een min of meer ritmische ademcyclus. Wanneer alles natuurlijk en ontspannen gaat zijn er geen problemen.

In onze levenswijze van vandaag zondigt de mens zowat aanhoudend tegen de natuur. Voortdurende toestanden van gejaagdheid en van spanning verbreken het normale ritme van onze ademhaling. Wij ademen kort en ondiep. Wij ademen verkeerd. Het directe gevolg daarvan is disharmonie, zowel naar lichaam als naar geest.

Juist ademen is synoniem van gezond en evenwichtig leven!

Sommige geneesheren hebben het duidelijk gesteld: één geslacht van juiste ademhalers zouden het grootste deel der thans bestaande ziekten praktisch doen verdwij-

nen. Een klein beetje inzicht in de ademhaling is noodzakelijk om te verstaan wat gaat volgen.

Ademen geschiedt met de ademhalingsorganen. Deze zijn: de longen en de ademhalingswegen. Er zijn twee longen die het grootste deel van de borstholte innemen. Het zijn kegel- of trapeziumvormige luchtzakken. De brede basis wordt onderaan begrensd door het middenrif. De punt van de kegel (of de kleine basis van het trapezium) ligt bovenaan.

De luchtwegen bestaan uit: de neus, de keelholte, het strottenhoofd, de luchtpijp en de luchtpijptakken.

We kunnen naar believen ademen door de neus of door de mond. De natuur voorziet dat de normale ademhaling moet geschieden door de neus, omdat langs deze weg de lucht terzelfder tijd verwarmd wordt 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 energiekanalen of *nāḍī's* (kanalen, stromen) mekaar kruisen. Dit zijn **a**) centraal gelegen in de wervelkolom: **Suṣumnā**, **b**) rechts van de wervelkolom, het positief geladen kanaal (ook zonne- of mannelijk kanaal genoemd): **Pīṅgalā** en ten slotte **c**) links van de wervelkolom, het negatief geladen kanaal (ook maan- of vrouwelijk kanaal genoemd): **Idā**. Ademen door de neus is dus zeer belangrijk voor het activeren van onze vitale energie. Het brengt, in de ruime zin, een magnetiseren van onze levensenergie teweeg.

In verband hiermee is het zelfs helemaal niet gelijk of men inademt door het linker- of rechter neusgat! Dr. Riga uit Roemenië gaf hierover op de 'Internationale Yogadagen' te Brussel, in 1967 een boeiende uiteenzetting. Deze beruste op een toevallige ontdekking van hem die hem er toe bracht gedurende 14 jaar statistisch onderzoek te doen en zo het bewijs te leveren van deze oeroude yogakennis. Hij had namelijk vastgesteld dat personen, waarbij één neusgat constant (jaren) gesloten was, door bijvoorbeeld een vergroeiing van het neustussenschot, een of meerdere fysieke kwalen vertoonden. Na een operatief openen van dit neusgat verdwenen de kwalen waarvoor deze mensen voordien behandeld werden vanzelf...

Daarom, onthoud: ademen geschiedt **altijd via de neus**.

**Ademen doen we altijd door de neus!**  
**Let er op dat uw beide neusgaten regelmatig en gelijktijdig open zijn!**

De totale longcapaciteit bedraagt ongeveer *vijf liter*. Bij een gewone ademhaling wordt ongeveer 500 cc (½ l.) lucht verplaatst. Als wij onze longen vergelijken met een fabriek, dan betekent dit, dat wij een grote fabriek bouwen en daarvan slechts een klein gedeelte benutten. Zo'n fabriek rendeert niet. We moeten onze longen dus beter leren benutten. Dieper en vollediger inademen betekent rijkere voorziening met zuurstof en ook met deze vitale energie, die we in de Yoga **Prāṇa** noemen.

Beter uitademen betekent grotere afvoer van afvalstoffen onder vorm van koolstofdioxide.

Nu we iets meer weten over de rol en de bouw van de ademhalingsorganen kunnen we overstappen naar de praktijk.

## DE FASEN VAN DE ADEMHALING

De ademhaling of het ademen bestaat uit twee dynamische fasen, namelijk het inademen (**pūraka**) en het uitademen (**recaka**). De inademing zorgt voor de toevoer van lucht in de longen, waaruit in de longblaasjes gezorgd wordt dat de zuurstof, noodzakelijk voor de verbranding, wordt opgenomen in het bloed. Op deze wijze wordt de zuurstof meegenomen naar alle organen en cellen van het lichaam, om die elk afzonderlijk te bevoorraden. Samen met de zuurstof wordt echter ook vrije energie (**prāna**) opgenomen uit de omgeving en via de energiekanalen verdeeld over het hele lichaam. Bij de uitademing worden giftige afvalstoffen, in de vorm van koolstofdioxide, afgegeven aan het bloed, ter hoogte van de cellen, en zo naar de longen gevoerd waar ze uit het lichaam verwijderd worden.

Noteer duidelijk het volgende:

De inademing en de uitademing vormen niet meer dan de grove motoriek van de ademhaling. De echte ademhaling gebeurt op het niveau van de cellen in het ganse lichaam.

**Adem doordringt het ganse lichaam!**

Door de alternatieve opname van zuurstof en afgifte van koolstofdioxide wordt het lichaam continue gezuiverd en ontdaan van giftstoffen. Slecht ademen wil dus zeggen minder kwalitatief ontgiften...

**De ademhaling is een continu purificatieproces!**

Van de twee dynamische fasen is dus het inademen van groot belang voor de bevoorrading met zuurstof en prāna of energie. De uitademing echter is niet enkel belangrijk voor het ontgiften van het lichaam, ze speelt ook een zeer grote rol op het psycho-somatisch vlak en het vlak van de energie. Kortom de uitademing speelt een enorm grote rol bij de fysieke en mentale ontspanning...

Wie niet kan uitademen zoals het hoort, kan zich ook niet ontspannen. Alle stressverschijnselen gaan dan ook gepaard met een slechte uitademing. Zo bijvoorbeeld bij hyperventilatie...

Dus, voor zowel je fysieke als je mentale welzijn is het van het allergrootste belang dat men goed leert uitademen en vooral **diep**... Het geheim van de ontspanning, of de sleutel ervan, ligt in het 'beheersen' van de uitademing!

**UITADEMEN is synoniem van: ontspannen, loslaten, meegeven, overgave, afvloeien, ...**

**De UITADEMING moet minstens even lang duren als de inademing en liefst tot tweemaal zolang...**

Naast de twee dynamische fasen zijn er ook twee statische (**kumbhaka**): het vasthouden van de adem met volle longen (**antara kumbhaka**) en het leeg blijven na de uitademing ((**bāhya kumbhaka**)). Bij beide fasen staat de ademhaling stil.

De meeste mensen kennen deze twee statische fasen amper, en dan nog alleen in de vorm van het gewild stilzetten van de adem (Bijvoorbeeld zien hoe lang men de adem kan inhouden!).

Nochtans zijn deze twee fasen heel natuurlijk en maken ze deel uit van de gezonde, normale ademhaling, bij een persoon die in een diepe toestand van rust en kalmte vertoeft (die dus ontspannen is!).

Wij raden niemand aan deze twee statische fasen te ontwikkelen door oefeningen in het inhouden van de adem, of door geforceerde en doorgedreven ademhalingsoefeningen. Zelfs niet die oefeningen die zogezegd behoren tot het onderricht van de semi-klassiekers in de yoga.

Deze toestand van ademstilstand mag enkel het gevolg zijn van een diepe toestand van ontspanning en rust en moet dus spontaan en natuurlijk teweeggebracht worden. Elke andere manier kan ernstige schade berokkenen aan de longen en aan de geest...

**Van de twee actieve fasen van de ademhaling is de uitademing in die zin de belangrijkste, dat men zonder goede uitademing niet goed kan inademen en men eveneens niet kan ontspannen...**

**Van de vier fasen van de ademhaling (twee actieve en twee statische) beschouwt yoga de laatste twee als de belangrijkste!**

**Zonder ademstilstand zijn de diepere mentale en fysieke ervaringen van de yoga niet mogelijk!**

## DRIE WIJZEN VAN ADEMHALEN

Er bestaan drie wijzen van ademen:

1. De lage ademhaling of buikademhaling.
2. De flankademhaling.
3. De hoge ademhaling of borstademhaling.

**Van deze drie is de buikademhaling de meest natuurlijke, de meest efficiënte en de meest relaxerende.**

### 1. DE BUIKADEMHALING

Bij deze wijze van ademen speelt het **middenrif** de grootste rol. Het middenrif is een 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 de buikholte, waarin de organen worden samengedrukt, doet uitpuilen.

#### *OEFENING: BEWUST MAKEN VAN DE BUIKADEMHALING*

1. Lig languit op de rug. Sluit de ogen en volg rustig de beweging van uw ademhaling. Adem dan diep uit. Adem vervolgens langzaam in zodat de buik **opzwellt**. Voel hoe uw buik zich uitstulpt. Adem dan langzaam en diep uit en voel hoe de buik **wegzinkt**.
2. Om nog beter te voelen kan men de **handen** met de handpalmen naast elkaar op de buik leggen. Leg ze heel losjes **ter hoogte van de navel**. Op die wijze voelt men de beweging van de buik zowel inwendig als via de handen. Rustige aandacht (concentratie) is zeer belangrijk. Adem zo enkele malen in en uit.
3. Tenslotte kan men gebruik maken van de verbeeldingskracht om de inleving in, en het voelen van de beweging maximaal te maken. Adem, nog steeds met de handen ter hoogte van de navel, diep uit. Vervolgens, terwijl je inademt, stel je je voor dat je buik een **vuurrode ballon** is die opgeblazen wordt. Zie in je verbeelding hoe die (buik)ballon glad en glanzend, strak gespannen, bol staat. Laat dan het ventiel los en uitademend zie je hoe de vuurrode ballon leeg loopt en verschrompelt...

### 2. DE FLANKADEMHALING

Hier zijn het de tussen-rib spieren die de grote rol spelen. Door samentrekking van deze spieren kantelen de ribben en wordt de borstkas verruimd in voor- achterwaartse en zijwaartse richting.

## OEFENING: BEWUST MAKEN VAN DE FLANKADEMHALING

1. Lig languit op de rug. Sluit de ogen en voel uw lichaam ademen. Leg de handen op de navel en adem diep uit. Adem vervolgens langzaam in met de buik en voel hem zwellen. Wanneer de buik vol is (bol staat), pauzeer je even en noteer dat dit je volledige buikademhaling was. Vervolgens adem je **verder in** en voel hoe de ribben kantelen en de flanken en de borstkas uitzetten. Wees je daar intens van bewust. *Voel het!* Adem daarna langzaam uit door eerst de buik te laten wegzinken. Pauzeer even om vast te stellen dat dit de buikuitademing was. Adem vervolgens **verder uit** door de flanken los te laten en te laten wegzinken. Voel het! Herhaal dit enkele malen.
2. Zelfde oefening, maar plaats nu een hand op de flank. Bijvoorbeeld de rechterhand op de rechterflank. Om dit correct te doen leg je de rechterhand met de handpalm tegen de rechter dij. Laat de hand langs de dij en de heup omhoog glijden langs de rechterflank, tot ze zo hoog mogelijk staat, met de pols zo dicht mogelijk tegen uw oksel. De vingers wijzen naar beneden, naar de voeten toe. Op deze wijze voel je eerst met de linkerhand de beweging van de buik en met de rechterhand de verdere beweging van de flank(en).

Noteer: de ingelaste tussenpauzes zijn onnatuurlijk en dienen uitsluitend om je **bewust te maken** van de verschillende bewegingen van buik- en flankademhaling, van de verschillende ademhalingsspieren die gebruikt worden...

## 3. DE HOGE OF BORSTADEMHALING

Deze ademhaling gebeurt via de hulp-ademhalingsspieren die schouders en halswervels met de borst verbinden. Deze ademhaling vult de longtoppen (smalste deel) en is weinig effectief.

## OEFENING: BEWUST MAKEN VAN DE HOGE ADEMHALING

Na de inademing bij de vorige oefening (buik en flank) voltooid te hebben is het mogelijk nog een kleine hoeveelheid lucht bij in te ademen. Dit gebeurt door de schouders te strekken en de borst te heffen, waardoor de sleutelbeenderen lichtjes roteren. Wie geen groot longvolume heeft zal deze bijkomende ademstroom nauwelijks gewaar worden. Probeer ze te voelen door de handen ter hoogte van de sleutelbeenderen te plaatsen.

Van deze drie wijzen van ademhaling is de buikademhaling veruit de belangrijkste. Maak ze goed bewust en let er regelmatig op. Velen hebben jarenlang verkeerdelijk, in hoofdzaak, de hoge ademhaling toegepast. Je weet wel: buik intrekken en borst vooruit en dan diep ademen...

Vooraf gestresste mensen hebben belang bij een goede buik (en flank)ademhaling. Zij ademen vooral verkrampt, onregelmatig en ondiep, met een hoge ademhaling...

# DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

## DE VIERDE WIJZE VAN ADEMHALEN

Deze door de Yogi's 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 tussenpauzes**... Hierdoor worden de longen maximaal gebruikt en gevuld.

## VOORDELEN VAN DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

De voordelen van deze onschatbare en natuurlijke ademhaling zijn velerlei.

### 1. FYSIEKE EN LICHAAMELIJKE VOORDELEN

- a. Eerst en vooral zien we dat bij de volledige yoga-ademhaling alle spieren van het ademhalingsapparaat gebruikt worden en de longen volledig gevuld worden waardoor wij een **maximale hoeveelheid zuurstof** en **prāna** of levensenergie kunnen opnemen (Over prāna zullen we het later uitvoeriger hebben). Hoe beter wij onze zuurstofvoorraad verzorgen, hoe beter het stofwisselingsproces kan plaats grijpen, hoe vitaler wij ons voelen. De zuurstof speelt een grote rol bij de verbranding. Bij onvoldoende zuurstofopname en -afgifte van koolstofdioxide, vergiften wij langzaam ons lichaam. We komen in een toestand van voortdurende **vermoeidheid**...
- b. Door de werking van het middenrif wordt er een voortdurende inwendige massage uitgeoefend op de organen in de buikholte die daardoor gestimuleerd worden tot gezond en normaal functioneren. Ook wordt hierdoor de regelmatige **ontlasting** bevorderd.

### 2. PSYCHISCHE OF GEESTELIJKE VOORDELEN

Er is een belangrijke wisselwerking tussen de ademhaling enerzijds en de psychische toestand anderzijds.

Stress of spanning veroorzaken onrust en verwarring in het denken. Die drukken zich op hun beurt uit in een ondiepe, onregelmatige en in haar natuurlijk ritme verstoorde ademhaling.

Ga maar eens na hoe men ademt als men angstig is of woedend, of als men zich onbehaaglijk voelt...

Door bewust in te grijpen en de adem te regelen op een natuurlijk ritme en hem te verdiepen en te verfijnen (stil te maken), kan men **rustiger worden, angst wegnemen, woede bedaren**, enz.

In de ademhaling is ons een buitengewoon controlemiddel ter beschikking gesteld om ons te leren beheersen. Een rustige, diepe en trage ademhaling betekent een rustige, evenwichtige mens! Als we gedurende een zekere tijd



(minimum een tiental minuten) rustig, diep en traag ademen, merken we dat onze **gedachten en gevoelens rustiger en helderder worden**. We komen in een toestand van een zekere **euforie** of welbehagen (de zuur-base verhouding in ons bloed wordt gewijzigd!). We worden serene, rustiger en gelukkiger in onze omgang met anderen...

### 3. DE UNIEKE PLAATS VAN HET ADEMHALINGSSTELSEL

Noteer ook de **unieke plaats** die het ademhalingsstelsel inneemt in ons lichaam: het ademhalingsstelsel is het enige stelsel dat zowel onder ons bewust (cerebro-spinaal) als onder ons automatisch (autonoom) zenuwstelsel functioneert. Het autonome zenuwstelsel regelt alle processen van onze verschillende stelsels (samen met de hormonen). Daarover hebben wij geen zeggingskracht. Deze functies vallen niet onder het beheer van onze wil. Het cerebro-spinale zenuwstelsel regelt onze contacten met de buitenwereld en staat ons toe ons daarin te bewegen (sensorische en motorische zenuwen). Dit zenuwstelsel staat onder de controle van onze wil. Ik kan bepalen wanneer en hoe hoog ik mijn arm hef, maar ik kan *niet* bepalen wanneer en hoe snel mijn spijsvertering moet werken of wanneer mijn hart moet ophouden te kloppen en wanneer het opnieuw mag starten!

Het ademhalingsstelsel wordt bestuurd door het autonome zenuwstelsel. We ademen zonder daarbij te moeten nadenken of zonder bevelen te moeten geven, ook als we slapen... 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...

## TECHNIEK VAN DE VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

Ga rechtop zitten. Let er op dat de rug goed recht is (zolang men geen goede zithouding op de grond kan aannemen, kan men gerust op een stoel zitten).

Adem langzaam in door de neus en vul het onderste deel van de longen zodat de buik uitzet. Laat de lucht ononderbroken instromen en vul het middengedeelte van de longen door de ribben te kantelen en de flanken uit te zetten. Tenslotte vult ge de longtoppen door het bovendeel van de borst te heffen. Dit hele proces gebeurt in één enkele inademing 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 tenslotte de borst bovenaan dalen.

## RAADGEVINGEN

Ga niet overijld te werk...

Doe deze ademhaling in 't begin slechts een vijftal keer na mekaar. Liefst voor een open raam of in een goed verluchte ruimte.

Herhaal dat een aantal keren per dag, telkens je er tijd en/of behoefte voor/aan hebt.

Bij overdrijven kan men in 't begin duizelig worden of hoofdpijn krijgen. Bouw het heel geleidelijk uit. Ook is het niet nodig bij deze ademhaling de longen steeds volledig te vullen. Men moet zelfs vermijden zich bij het vullen van de longen te forceren! Dat wil zeggen: zover inademen dat men spanning verwekt is niet aan te raden. Het meester worden van deze oefening gaat over een hele tijd en kan (vele!) maanden vergen...



ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु

मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*Auṃ saha nāvavatu saha nau bhunaktu.*

*Saha vīryaṃ karavāvahai.*

*Tejasvi nāvadhītamastu.*

*Mā vidviṣāvahai.*

*Auṃ Śāntiḥ, Śāntiḥ, Śāntiḥ.*

*Moge de Heer ons samen beschermen.*

*Moge Hij ons te samen voeden.*

*Mogen wij samenwerken en onze krachten verenigen  
voor het welzijn van de mensheid.*

*Moge onze wetenschap doelbewust en helder zijn.*

*Mogen wij nimmer iemand haten.*

*Moge er Vrede zijn, Vrede en volmaakte Vrede.*

**Taittirīyopaniṣad**

“De Yoga-Ademhaling”

is een uitgave van

ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA - YOGA NIKETAN BELGIUM - vzw

Verantwoordelijke uitgever: Mertens Lucien (Ātma Muni)

Otterstraat 7 2800 Mechelen - ☎ 015/33.93.79 – Gsm: 0486 539 559

E-mail: [atma.muni@telenet.be](mailto:atma.muni@telenet.be)

Website: <http://www.yoganiketan.be>