

## De vrije adem en haar genezende werking

De huidige omstandigheden met afzondering, minder sociale contacten en de begrijpelijke angst om elkaar te besmetten zorgen o.a. voor vele spanningen in de ademhaling. De ademhaling gaat minder diep en de fysische ademhalingspijpen zoals het diafragma verzwakken.

Als je de berichtgeving volgt merk je al snel hoe deze eenzijdige en soms zelfs suggestieve<sup>1</sup> berichtgeving storend kan werken op je natuurlijke denkkraft en dus je geesteskracht, en dit je gezonde ontwikkelingsmogelijkheden dreigt te belemmeren. Dit is natuurlijk helemaal niet zo want, het ligt in ieders bereik, in ieders mogelijkheden om zelf iets te doen aan gezonde ontwikkeling.

Mijn voorstel als yogaleraar is daarom om, op een ritmische wijze - als dit binnen je wensen en mogelijkheden ligt kan dit gerust dagelijks - zowel fysisch als mentaal actief te blijven zodat de gezondheid op peil wordt gehouden. Je kan zowel binnen of buiten enkele yogaoefeningen en of een meditatieoefening uitvoeren. Hieronder zal ik enkele lichtere oefeningen beschrijven en op mijn site vind je ook intensievere oefeningen die je indien gewenst ook kan integreren in je oefenpraktijk.

Het is nu nog meer dan vroeger belangrijk dat je zelf de mogelijkheden ontdekt van de versterkende sturing van je waarneming en je denkkraft. Neem rustig de tijd om de oefeningen vanuit een eigen waarneming, vanuit een eigen gevormde voorstelling uit te voeren. Je kan bestuderen hoe de gevoelens lichter, vrijer worden, dat de energie weer begint te stromen en de ademhaling vrijer wordt in haar werking van in- en uitademen.

De ademhaling omvat een grotere wetmatigheid

Hoe benadert de oude yoga wijsheid de adem? Ik haal er hier even Wikipedia bij:

- *Prana* betekent adem, leven, ziel, levenskracht, is de belangrijkste levenskracht, de fijnstoffelijke energie van de lucht. Prana betekent zowel de fysische ademlucht maar vooral de lichaamsdoordringende kosmische energieën, de levensadem<sup>2</sup>.

- Met *prana* zou er als het ware energie worden ingeademd en vormt het de levenskracht die iedereen nodig zou hebben om op mentaal, emotioneel en fysiek niveau te kunnen functioneren. Deze levensstromen zouden met elkaar in contact staan via de verschillende chakra's die op hun beurt weer met elkaar verbonden zijn via een stelsel van energiekanaalen, nadi's genoemd. Het *prana* zou naar de verschillende delen van het lichaam kunnen worden gestuurd of weer in goede bewegingen gebracht kunnen worden, waardoor de vitaliteit van een yogabeoefenaar vergroot wordt<sup>3</sup>.

In het oude India werd de ademhaling niet alleen als een fysieke aangelegenheid gezien werd. Met de ademhaling neem je op een heel verborgen wijze een kosmische kracht op. *Prana*<sup>4</sup> zorgt ervoor dat deze kosmische krachten door het lichaam opgenomen kunnen worden.

Voor ons huidig intellectueel bewustzijn zijn dergelijke inhouden nauwelijks te vatten omdat deze oude Indische wijsheid uit een tijd komt waarbij het bewustzijn van de mens totaal anders was dan onze huidige bewustzijnsconstellatie<sup>5</sup>. Net daarom voelen deze inhouden ook heel bevreemdend aan. Toch is het gunstig om de ademhaling opnieuw in een groter geheel voor te stellen en niet als een louter fysisch gegeven.

Nu stelt zich de vraag hoe je enerzijds praktisch te werk kan gaan met de yogaoefeningen, anderzijds toch langzaam een gevoel kan krijgen voor deze grotere wetmatigheid die in de adem leeft en in de individuele ademhaling tot uitdrukking komt. Bekijken we daarom tijdens de oefeningen de ademhaling als een vrij gegeven. De ademhaling komt heel vrij naar binnen.

## De vrije ademhaling

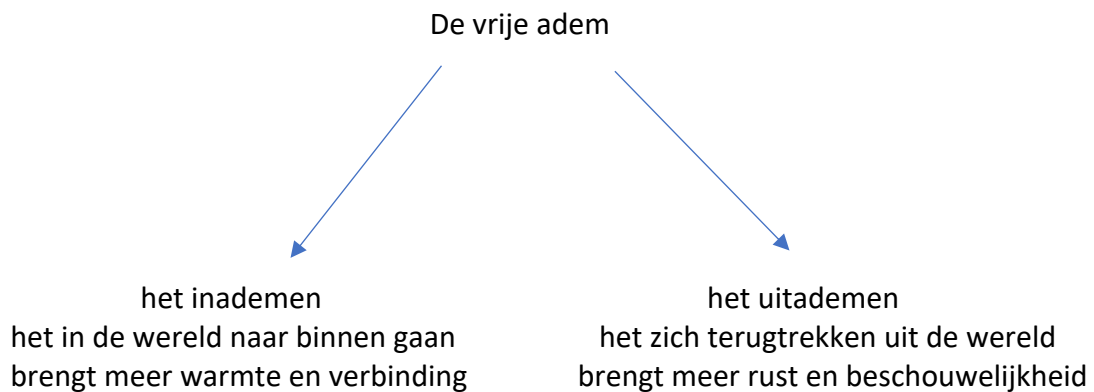
De ademhaling omvat het in- en het uitademen waarbij het inademen een proces is waarmee je naast de fysieke lucht ook onbewuste gevoelens en wilsimpulsen opneemt. Je verbindt je bij het inademen met de omgeving en dit kan je zien als een verbinden met de medemensen en met de materie. Je ademt je naar binnen in de omgeving en dit drukt een meer gevoelsmatige en wilsmatige activiteit tegenover de omgeving uit.

Bij het uitademen ontstaat er naast het afgeven van verwerkte zuurstof, nl. koolstofdioxide, een tendens van onttrekking uit de omgeving, een loslating, je komt meer tot bezinning.

Je kan het inademen zien als een begeestering, het doet de warmte stijgen en het activeert de stofwisseling. Bij het uitademen laat je los, het brengt bezinning en rust, dit zorgt voor een beschouwelijk bewustzijn.

Het is heel gunstig om tijdens het oefenen de ademhaling regelmatig in een groter licht te plaatsen van actieve verbinding met en meer terugtrekken uit de omgeving, omdat je net door deze voorstelling, deze zelfgedachte voorstelling van de ademhaling nieuwe gewaarwordingen ontwikkelt, die meer bevrijdend werken op de ademhaling.

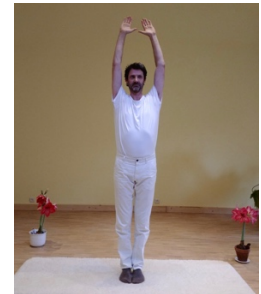
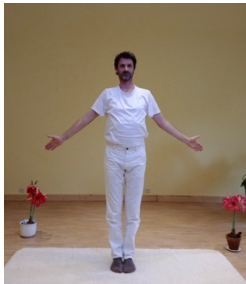
Bij alle oefeningen wordt de ademhaling vrij gelaten, de ademhaling wordt niet gebruikt, we laten dit ritmisch proces van in- en uitademen heel vrij toe, we volgen dit proces. Bij het ademen worden de lippen niet op elkaar gedrukt en wordt de mond niet getuit om de adem te begeleiden. Bij alle oefeningen blijf je de ademhaling bewust waarnemen en grijp je niet in, noch bij het in- noch bij het uitademen.



## Praktische uitwerking van enkele lichtere yogaoefeningen

De cirkel representeert het oneindige, het geestelijke element, in de yoga wordt dit het zelf of het ik genoemd. Bij de wijde cirkel ervaar je de ruimte en hoe je zelf met deze ruimte in verbinding staat. In de cirkel van het hart ervaar door de voorstelling van de cirkel je denken en van daaruit ook harmonisch midden of rust ervaren.

### De wijde cirkel



Je stelt je deze ruimte levendig voor en ook dat de adem de ruimte vult waardoor de waarneming heel duidelijk met de omgeving in verbinding blijft. Je beweegt de armen vlot maar heel ontspannen zijwaarts naar boven en naar beneden. De vrije ademhaling komt tot in de flanken, ter hoogte van de nieren.

Na verloop van tijd wordt de beweging lichter en je ervaart de ruimte als groter, als vrijer waardoor het gevoelsleven ruimer wordt. Hier merk je hoe je door de eigen voorstellingskracht een uitwerking kan uitoefenen op de ruimte en dat je de ruimte als een realiteit kan gewaarworden.

Je kan deze oefening meerdere keren per dag uitvoeren om de angsten te overwinnen.

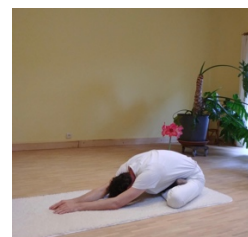
### De cirkel van het hart



Je stelt je een cirkel voor door deze eerst rustig te denken, je visualiseert de cirkel echter niet. De cirkel bevindt zich voor de borstkas en je stelt je vooraf ook al de grootte van de cirkel voor. Deze harmonische ronde vorm is niet te klein maar ook niet te groot. Vervolgens breng je de waarneming naar de cirkel en vorm je met de handen deze cirkel, waardoor je deze ook kan voelen. Hier bij deze oefening leer je ervaren hoe je door een zelfstandig denkproces tot nieuwe ervaringen kan komen.

Bij deze harmonische oefening ontstaat er een mooi evenwicht in de ademhaling tussen in- en uitademing.

### De yoga mudra - Loslaten en nieuw begin



Bij deze oefening zit je in de Japanse zithouding, de halve of volledige lotus. Een kussen kan de houding vergemakkelijken. Je strekt de wervelkolom tot in de armen naar boven. Vervolgens breng je het bovenlichaam gestrekt en ontspannen naar voor. Je legt de armen en de handen op de grond.

Je kan voor 1 minuut in deze houding blijven om vervolgens op dezelfde wijze terug te keren. Je kan deze oefeningen meerdere keren na elkaar uitvoeren.

Bij de yoga mudra is het belangrijk dat de waarneming vrij en klaar blijft tegenover het lichaam en tegenover de ademhaling. De voorstelling die de oefening kan begeleiden is dat je bij iedere uitademing oude denkvoorstellingen, niet meer bruikbare gevoelens, gewoontes en zelfs gevoelsbindingen tegenover het lichaam, zoals angsten loslaat. Bij het inademen neem je telkens nieuwe mogelijkheden, nieuwe krachten, nieuwe gedachten op.

De ademhaling wordt rustiger en dieper en het denken wordt meer als een sensibelere realiteit ervaren. Je kan hier bij deze oefening levendig voorstellen dat je bij iedere uitademing iets van jezelf loslaat en dat je bij het inademen iets nieuw opneemt<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Kritische vragen en andere meningen komen nauwelijks aan bod of worden afgedaan als complotdenken.

Een andere invalshoek vind je o.a. bij André-Comte Sponville.

<https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/andre-comte-sponville-j-aime-mieux-atrapper-le-covid-19-dans-un-pays-libre-qu-y-echapper-dans-un-etat->

[totalitaire/10221597.html?fbclid=IwAR15TatmQ0iJxMnQc36OO954bXpwwandsF1ftivyEePi4S3JErRwzsdguaCo](https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/andre-comte-sponville-j-aime-mieux-atrapper-le-covid-19-dans-un-pays-libre-qu-y-echapper-dans-un-etat-totalitaire/10221597.html?fbclid=IwAR15TatmQ0iJxMnQc36OO954bXpwwandsF1ftivyEePi4S3JErRwzsdguaCo)

Er zijn ook dokters met een andere visie zoals o.a. Philippe Trouillard. Op Facebook vind je enkele persoonlijke beschrijvingen over zijn diverse ervaringen als arts. Of de Amerikaans arts en staatsenator Scott Jensen die onomwonden vermeldt dat hij een brief met instructies gekregen heeft van het ministerie van volksgezondheid dat de artsen de overleden patiënten niet hoeven te testen op Covid-19 om dit als doodsoorzaak op te geven. [https://www.ninefornews.nl/arts-doet-schokkende-bekentenis-wemoeten-corona-opgeven-als-doodsoorzaak-zonder-te-testen/?fbclid=IwAR1wcDF13Uza2nlfmsFfbSm9viFBlrfGWW1-1-bPXdAl1eZ\\_dlhMWP99QYQ](https://www.ninefornews.nl/arts-doet-schokkende-bekentenis-wemoeten-corona-opgeven-als-doodsoorzaak-zonder-te-testen/?fbclid=IwAR1wcDF13Uza2nlfmsFfbSm9viFBlrfGWW1-1-bPXdAl1eZ_dlhMWP99QYQ)

<sup>2</sup> Wikipedia Duits: <https://wiki.yoga-vidya.de/Prana>

<sup>3</sup> Wikipedia Nederlands: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Prana\\_\(energie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Prana_(energie))

<sup>4</sup> Binnen yoga is *prana* een van de vijf vitale levensstromen, met een verwijzing naar dezelfde goden uit de hindoeïstische mythologie. *Prana* wordt ook als gelijkstelling van *vayu* gebruikt, waarbij het alle vijf stromen samen vertegenwoordigt. Van deze stromen wordt geloofd dat ze worden opgewekt door het vitaliteitslichaam en alle biologische processen beheersen. Het zou verantwoordelijk zijn voor de hartslag en de ademhaling. Het zou het lichaam binnenkomen door de ademhaling en via het bloedvatstelsel vervoerd worden naar alle lichaamscellen. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Prana\\_\(energie\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Prana_(energie))

<sup>5</sup> Meer informatie hierover vind je bij Rudolf Steiner in 'De missie van Michael'.

<sup>6</sup> Voor de oefeningen en de inhouden heb ik mij heel sterk laten inspireren door de boeken van mijn leraar.