

De ademhaling

De ademhaling is allereerst belangrijk voor de toevoer van zuurstof en de afvoer van koolzuur. Als de longen goed functioneren is de uitwisseling van deze gassen optimaal en daardoor zullen de verbrandingsprocessen in het lichaam ook beter functioneren. Bij emotionele gebeurtenissen is de ademhaling ook zeer belangrijk. Wanneer er iets emotioneels gebeurt, blokkeert vaak de ademhaling. Men heeft dan “een brok in de keel”.

In de yoga is de ademhaling gekoppeld aan prana. Het Sanskrietwoord prana betekent “energie”. Deze term is de verzamelnaam van diverse soorten energie die zich manifesteren in het lichaam: de energie die het hart laat kloppen, die de spijsvertering laat gebeuren, die organen zoals lever en nieren laat werken, die zorgt dat wij kunnen bewegen, die zorgt dat wij kunnen denken. Het zal iedereen bekend voorkomen dat wanneer iemand gespannen of erg emotioneel is, de ademhaling ook onrustig is terwijl wanneer iemand ontspannen is, de ademhaling dat ook is.

De yoga leert ons deze processen via de ademhaling te beïnvloeden. Dit noemt men “pranayama” d.w.z. het beheersen van de prana.

In de yoga onderscheidt men drie plaatsen waar men kan ademen nml. in de buik, in het flankgebied en in de longtoppen. Elk gebied heeft een ander effect.

- * Wanneer iemand slaapt of mediteert, dan vindt de ademhaling in de buik plaats. De prana wordt bij deze ademhaling gekalmeerd.
- * Wanneer men meer in beweging komt, gaat ook de ademhaling hoger in de buik zitten of naar de flanken. Dit is de ademhaling bij geringe inspanning.
- * Wanneer men gaat joggen dan gaat de ademhaling omhoog naar de longtoppen en komt de prana maximaal in beweging.

Hoe hoger de ademhaling zit, des te meer het lichaam de prana in beweging wilt brengen. Vaak bestaat het misverstand dat alleen een buikademhaling goed zou zijn. Het hangt er vanaf wat iemand doet! Elke activiteit heeft zijn bijbehorende ademhaling. Wanneer iemand gespannen is kan men zeggen dan iemand zijn energie blokkeert. Het lichaam probeert deze energie in beweging te brengen en dat gaat het best met een hoge ademhaling. Vandaar dat gespannen mensen een hoge ademhaling hebben.

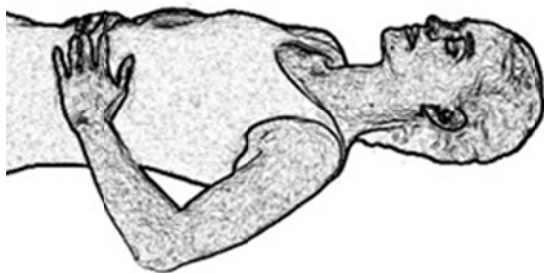
De basis ademhalingsoefening van de yoga is “de volledige ademhaling”. Deze bestaat uit drie gedeelten nl. de buik-, flank- en hoge ademhaling. Elk gedeelte heeft een ander effect op het lichaam.

- * De buikademhaling heeft vooral een stimulerende werking op de darmen en blaas en heeft een kalmerende werking op het hoofd.
- * De flankademhaling werkt op de organen rond het middenrif zoals de maag, lever, nieren en alveeskluis. Deze ademhaling is belangrijk bij spijsverteringsproblemen.
- * De hoge ademhaling werkt op hart en longen. Dit is een stimulerende ademhaling en is belangrijk bij allerlei longproblemen en bij stress.

Deze drie manieren van ademhalen worden eerst afzonderlijk beoefend om daarna gecombineerd te worden tot één volledige ademhaling waarbij de longen optimaal gebruikt worden. Bij alle ademhalingsoefeningen wordt in principe door de neus in- en uitgeademd.

De volledige ademhaling

Ga op de rug liggen met de voeten 20 cm uit elkaar. Laat de voeten naar buiten vallen. Het hoofd ligt recht met de kin iets ingetrokken. Alleen bij een bolle bovenrug kan iets onder het hoofd geplaatst worden om pijn in de nek te voorkomen. Bij pijn in de onderrug kan men de onderbenen op de zitting van een stoel plaatsen zodat de onderrug op de grond kan ontspannen.



Buikademhaling

Plaats de handen op de onderbuik tussen het schaambeentje en de navel. De ellebogen en schouders rusten ontspannen op de grond en de ogen zijn gesloten. Adem zo laag mogelijk in waardoor de buik opbult, voel hoe de handen omhoog worden gedrukt. Laat de uitademing in één keer los en voel hoe de handen weer zakken. Herhaal dit 10 keer.



Flankademhaling

Plaats de handen op de onderste ribben aan de zijkant van de borstkas. De ellebogen en schouders rusten ontspannen op de grond en de ogen zijn gesloten. Adem in en spreidt de flanken zijwaarts, voel hoe de handen opzij worden gedrukt. Laat de uitademing in één keer los en voel hoe de handen weer terug gaan naar het midden. Herhaal dit 10 keer.



Longtopademhaling

Plaats de vingertoppen bij de sleutelbeenderen. De ellebogen en schouders rusten ontspannen op de grond en de ogen zijn gesloten. Adem in en vul de longtoppen, voel hoe de handen omhoog, richting hoofd, worden gedrukt. Laat de uitademing in één keer los en voel hoe de handen weer zakken. Herhaal dit 10 keer.

Volledige ademhaling

De armen zijn nu langs het lichaam met de handpalmen omhoog gedraaid. Op de inademing eerst de buik iets opbollen, dan de flanken spreiden en tenslotte de longtoppen vullen. De uitademing in één keer loslaten. Herhaal dit 10 keer. Bij voldoende beheersing van de ademhaling wordt de uitademing even lang gemaakt als de inademing.

Deze volledige ademhaling is een van de krachtigste oefeningen die iedereen makkelijk kan doen. Ook al is de conditie nog zo slecht, regelmatige beoefening van deze ademhaling zorgt ervoor dat men zich beter gaat voelen en meer ontspanning krijgt.