

*Moeten we een baby leren ademen?  
Het lichaam ademt helemaal uit zichzelf,  
volautomatisch van de eerste tot de laatste  
adem.*

*Rob Obermeyer*

Bladwijzer met enkele pranayamas



## *Pranayamas*

1. Bhraamari, harmoniserend
2. Kapaalabhaati, vitaliserend
3. Buikademhaling, middenrif
4. Gesloten stemspleet, ujjayi
5. Ritmisch ademen, 1/2, 1/4/2,
6. Naadi Soedhi, door een neusgat
7. Bhastrika, 10x In / Uit
8. Zes zenuwsterkende
9. Sitali, verkoelend
10. Chatoertha, de vierde

uit wegwijis in yoga

# Yoga Federatie

## Weekend Vaalbeek

15 / 16 oktober 2011

---

### Kleine praktische pranayama-cursus

Gegeven door docent Rama Saenen

#### *1. Betekenis van de term "Pranayama"*

---

Prana verwijst hier naar de energetische werkingen van de pranamayakosha. Pranayama kan een samenstelling zijn van prana en yama en dan betekent het: controle uitoefenen over de pranische werkingen.

Of pranayama kan een samenstelling zijn van prana en ayama, wat "verruiming" betekent. Dan is de vertaling: de pranische werking in tijd verruimen, d.w.z. vertragen of verlengen.

Een meer diepzinnige vertaling is: het bewustzijn van de beoefenaar verruimen door het aanvoelen van meer en meer subtielere vormen van energie.

De uiteindelijke doelstelling van pranayama is het wekken van de kundalini, de potentiële hogere mogelijkheden van de mens, die culminereren in Bevrijding.

Daarom wordt in de kundalini yoga pranayama verstaan als de vereniging tussen prana en apana.

Pranayama is ook zeer belangrijk voor onze gezondheid. Het standpunt van de oude Chinese geneeskunde is, dat aan de basis van alle ziekten (kanker inbegrepen) twee redenen liggen. Ofwel is er een tekort aan prana in het lichaam of er is wel voldoende prana, maar ze is niet genoeg verspreid.

Basisschriften van hatha yoga zoals de Hatha Yoga Pradipika en de Gerand Samhitaa wijzen niet alleen naar Bevrijding maar ook steeds naar gezondheid.

De doorsnee mens ademt oppervlakkig, onregelmatig en ondiep. Leer dus diep, traag en fijn ademen.

Adem altijd in en uit door de neus. De mond mag enkel gebruikt worden bij grote inspanningen, als de neus niet voldoet en genoeg zuurstof in te ademen. Er zijn ook enkele uitzonderlijke pranayama's, die de mond gebruiken. De betekenis van de benaming "hatha yoga" wijst op het geweldig belang van de neus. Het zijn immers de zon (ha) en de maan (tha), die het meer of minder gesloten zijn van de neusgaten regelen en daardoor de werking van ons brein en zo onze ganse persoonlijkheid. Westerse wetenschap heeft vastgesteld dat wanneer de kinderen ademen met de mond en niet met de neus, ze minder goede uitslagen behalen op school.

Nog een wet, die men moet leren kennen, is het feit dat het vertragen van de adem een vertraging veroorzaakt in alle facetten van de menselijke persoonlijkheid. De vertraging van de adem is het grote kalmeermiddel, dat Moeder Natuur ons geschonken heeft.

Bij juiste ademhaling is er steeds een zeer zacht opsnuiven van de lucht door de neus. De lucht wordt geroken en gevoeld met de neus. Verkeerde manier van ademen herkent men aan het zich verwijden der neusgaten bij inademing. Vergeet niet te ademen in ujjayi.

Wanneer de vibraties van het denkvermogen rustiger en rustiger worden en bv. dalen van bèta naar alfa, dan worden de ruimten of leegten tussen de ademhalingen groter en groter. Dit is een eerste vorm van "Shunya". Het bewust worden hiervan is heel belangrijk voor verdere meditatie.

Trager ademen verlengt ook het leven. Vlug ademen of niet fijn, maar geweldig ademen verouderd de mens. De levensduur van de mens wordt bepaald door een bepaald getal van ademhalingen. Dit is zijn bioblok.

Er zijn vijf basis ademhalingen: buik -, borst -, flanken -, toppen- en volledige ademhaling. Ze hebben elk hun specifieke gevolgen. Deze vormen van ademhaling moeten eerst goed geleerd worden. Daarna kan men beginnen met de echte pranayama's.

De adem wordt best met rust gelaten gedurende fysieke oefeningen. De natuur regelt alles zelf. Zelfs ademen door de mond treedt vanzelf op, indien nodig.

De buikademhaling is yin van karakter en maakt de beoefenaar meer introvert. Ze werkt daarom zeer ontspannend. De op- en neergaande beweging van het middenrif masseert de buikorganen en het hart. De meeste mensen beoefenen de buikademhaling onvolledig, wat resulteert in te weinig energieopname. Het diafragma moet meer diepte krijgen.

De borstademhaling is yang van karakter. Ze maakt extravert. De beoefenaar verliest alle futloosheid en wordt wakker voor de buitenwereld en vol lust voor actie.

De flankenademhaling werkt zeer efficiënt voor het vlug genezen van gekwetste spieren en wordt in westerse sporten daarvoor ook gebruikt.

De yogische volledige ademhaling is een algehele krachtopname. Tien minuten per dag hiervan kan wonderen doen voor de gezondheid. Ademhalingstherapeuten verklaren dat drie maal tien minuten per dag volledige ademhaling de meeste ziekten kan genezen.

## *2. De verhouding tussen in- en uitademen tussen puraka en rechaka*

---

Om zuivering en rust nog te benadrukken wordt aangeraden de uitademing dubbel zolang te maken als de inademing. Vandaar is er de beroemde verhouding 10-20. Lau - Tsc zegde al dat de mens moet leren dubbel zo lang uit als in te ademen. Men moet nochtans toch in 't oog houden dat het lichaam een wonder is van evenwicht. Alles in de natuur streeft naar evenwicht. Dus wordt er ook gestreefd naar evenwicht tussen O<sub>2</sub> en CO<sub>2</sub>. Het overdreven beoefenen van ademhalingen met dubbele uitademing zou de pH (notitie van zuurtegraad) kunnen uit evenwicht brengen, waardoor er een verzuring zou optreden. We kunnen dan ook niet ontkennen dat de meest evenwichtige manier van ademen even lang in als uit is.

Het is daarom dat, wanneer men de verhouding 1-4 beoefent, het effect relaxatie te niet gedaan wordt, omdat het brein de hartslag versnelt als reactie op

verminderde zuurstoftoevoer.

Nochtans kan langer uitademen hoge bloeddruk genezen. Langer inademen kan lage bloeddruk verhelpen.

Om hypertensie te verhelpen kan men bv. de bhramari beoefenen. Om hypotensie en ook hypertensie tegen te gaan kan men de viloma pranayama beoefenen.

De ayurveda is van mening dat het vata type best in en uit ademt door beide neusgaten.

Inademen door linker neusgat en uit door het rechter is voor het pitta type. Rechts inademen en links uit is voor het kapha type.

In ieder geval mag een sessie van ademhalingsoefeningen niet langer duren dan 45 minuten. Anders moet men op een dieet gaan bv. een tas warme melk drinken met een soeplepel geklaarde boter in en ook wat honing.

Beoefen de "gerichte ademhaling" tegen pijn en voor een vluggere genezing.

Wat de yogische ademhalingstraining betreft: werk langzaam opbouwend naar de verhouding 1-4-2-2. Dit is een verhouding, waar het hart van houdt.

### *3. Kumbhaka - Het stoppen van de beweging van de adem*

---

Opgelet: beoefen kumbhaka met geduld en voorzichtigheid. Er staat geschreven: "Prana is zoals een wilde olifant. Als u de olifant wil temmen moet u voorzichtig tewerk gaan."

Volgens Patanjali zijn er vier soorten kumbhaka' s:

- het vol houden van de longen na een inademing: antar kumbhaka,
- het leeg houden van de longen na een uitademing: bahir kumbhaka,
- het stoppen van de adem bij een wilsdaad en op een willekeurig moment,

- het automatisch stoppen van de adem vrij van elke wilsdaad. Het wordt "kevala kumbhaka" genoemd. Deze vierde kumbhaka wordt algemeen beschouwd als de voornaamste.

Wat is het nut van de beoefening van kumbhaka's?

- Blokkaden:
- tot 20 sec.: brengen een betere zuurstof opname.
  - van 20 tot 90 sec.: nemen de verschijnselen weg van een overprikkeld zenuwstelsel.
  - boven de 90 sec.: geven vooral spirituele gevolgen.

Leer eerst de "Sahita Pranayama" de verbondene" en de "Viloma" de tegendraadse ".  
Tracht u te oefenen tot u de verhouding 10-40-20-20 bereikt.

Men kan gerust de adem langzaam aan leren blokkeren tot twee minuten.

De kumbhaka's brengen rust tot het hart, de polsslag vermindert, de peristaltische beweging neemt terug toe, een overprikkeld sympathisch zenuwstelsel wordt gestild.

Ze brengen rust in denken.

Ze geven een geluksgevoel.

Ze geven extra hitte.

Gewone mensen kunnen de adem inhouden van 25 sec. tot 60 sec., parelvisser van 3 tot 4 minuten. Er zijn prestaties gezien van yogi's tot 30 minuten en meer.

De angst van geneeskunde heeft betrekking op de schijnbaar nefaste gevolgen van het beoefenen van kumbhaka's.

## 4. *Sahita pranayama* - "de verbondene"

---

Zo genoemd omdat in deze oefening in- en uitademmen verbonden worden met het inhouden van de adem of kumbhaka. Deze pranayama wenst een begin te maken aan de training van kumbhaka.

Ademhalingen waar kumbhaka's in voorkomen worden in algemene zin "sahita pranayama's" genoemd.

### Techniek:

Doe puraka.

Doe jalandhara bandha en mula bandha. Nochtans zijn deze bandha's niet

nodig wanneer men de adem niet langer blokkeert dan 10 seconden.  
Beoefen antar kumbhaka.  
Begin met een vijftal seconden en drijf langzaam op.  
Verbreek de bandha's, indien ze nodig waren, en doe langzame rechaka.  
Kan uw uitademing niet meer rustig en langzaam verlopen, dan is dat een bewijs dat u de adem al te lang hebt ingehouden. Verminder dan terug de tijdsduur van kumbhaka.

Door ononderbroken, geduldige" spanningloze inspanning " moet u tot de tijdsverhouding komen van 10-40-20 tussen puraka, kumbhaka en rechaka.

## *5. Het beoefenen van" adembewustzijn"*

---

Vraag u dikwijls af: welk is het ritme van mijn ademhaling? Laat dit bewustzijn culminereren in het beoefenen van ajapa japa. Dit is adembewustzijn in ujjayi samen met de mantra SO HAM.

Adembewustzijn beoefenen zal ons bewust maken van de Ziener, de Getuige, de intuïtie, het oordelend vermogen ( buddhi ), het rotsvast middelpunt, de pilaar, de vajra, de diamant. Dit zijn zeer belangrijke bewustwordingen in yoga.

De Bhagavad Gita zingt: "Wie het onderscheid kent tussen de Ziener en het geziene, die heeft ware kennis." Deze kennis zal de beoefenaar vlug leiden naar Zuiver Bewustzijn.

Er is immers gezegd: "Buddhi is de grot, waarin het Atman woont."

"Buddhi is de sluier van het Atman."

## *6. Diepe ademhaling d.w.z. buikademhaling*

---

- Al onze verdringingen (kwaadheid, verdriet, seksualiteit, liefde, neiging tot wenen of lachen, enz. ... ) werken zich uit op de maagstreek, de enige plaats daarvoor. Daarom stoppen we dan ook met diepe ademhaling uit vrees dat de



onderdrukkingen zouden loskomen. Eigenlijk heeft dus iedereen een zekere vrees voor buikademhaling. Er moet dus een mentale zuivering gebeuren van de maag en daarom is diepe ademhaling nodig met zelfs nadruk op uitademing. Wanneer de maagstreek geen vrije beweging heeft werkt dat negatief op het darmstelsel en het gevolg is constipatie. Door buikademhaling kan constipatie verdwijnen en hyperventilatie.

- Werken aan uw verdringen is dus werken aan uw gezondheid. We mogen niet vergeten dat onze persoonlijkheid een psychosomatisch gebeuren is.
  
- In de westerse geneeskunde wordt ook gebruik gemaakt van buikademhaling:
  - voor en na hartoperaties, omdat deze vorm van ademen het hart masseert. Borstademhaling zou te veel druk zetten op het hart en pijn veroorzaken.
  
  - in de postnatale periode: na de bevalling is de uitademing met de buik een versterking van de verzwakte buikspieren.

## 7. Mudra's en bandha's

---

Mudra betekent o.a. zegel. Als zegels willen de mudra's de geest verzegelen op een bepaalde plaats, in een bepaalde bewustzijnstoestand of in Zelfbewustzijn. Er zijn verschillende soorten mudra's: hand- mudra's, oog- mudra's, mentale mudra's, ganse lichaam- mudra' s.

De gevolgen van het beoefenen der mudra's zijn lichamelijk, pranisch, psychologisch, mentaal en spiritueel.

In de streek van het pelvisdiafragma kent de yoga drie mogelijkheden tot samentrekking:

- ashvini mudra
- mula bandha
- vajroli mudra ( bij dames sahajoli genoemd).

1. ASHVINI mudra is de samentrekking van de anaalspieren. De spiergroep, die hier



gebruikt moet worden, kan men gemakkelijk vinden. Het zijn dezelfde spieren die men gebruikt om de impuls tot stoelgang tegen te gaan.

## 2. MULA bandha:

- bij mannen wordt het perineum en de centrale pees van het perineum samengetrokken( perineal body). De man trekt dus de spieren tussen anus en geslachtsorganen samen en heft deze spieren verticaal op naar de navelstreek toe.
- bij vrouwen is de mula bandha de samentrekking van de cervix, de plaats waar vagina en uterus mekaar ontmoeten. Mula bandha wenst de muladhara chakra te beïnvloeden.

De plaats van deze chakra is bij mannen en vrouwen niet dezelfde. Bij vrouwen is het grijppunt van deze chakra de cervix.

Bij de mannen is de lichamelijke tegenhanger van de muladhara de centrale pees van het perineum, dit is het knooppunt van de acht spierbundels die het pelvis en zijn organen ondersteunen. Het is gelegen juist boven het perineum.

## 3. In VAJROLI mudra en SAHAJOLI mudra trekt men die spieren samen die men gebruikt als men zijn urine wenst op te houden.

De spieren van deze drie groepen zijn nauw met elkaar verbonden. De mens is ook niet gewoon zich in deze streek te concentreren. Daarom is het voor de beginner erg moeilijk een van deze samentrekkingen te verrichten zonder dat de andere samentrekkingen ook plaats grijpen. Door geduldig te oefenen leert men de drie strikt afzonderlijk te gebruiken. Dat is de reden waarom in vele yogische boeken verkeerdelijk gezegd wordt dat mula bandha de samentrekking is van de anaalspieren. Dit is enkel gericht tot beginners. Zij vinden immers alleen de samentrekking van de anaalspieren gemakkelijk, en door dit te doen beïnvloeden zij ook ongewild de streek van het perineum.

## *8. Therapeutische waarde der bandha's en mudra's:*

---

Ashvini mudra kan helpen bij bv.: - aambeien,  
- fistels,  
- constipatie.

Mula bandha kan helpen bij bv.:

- stimulatie geslachtsleven,
- impotentie,
- incontinentie,
- prostatitis,
- zekere gevallen van prostaatvergroting,
- versterking van pelvis diafragma, dat dient om buikorganen te ondersteunen,
- activering van verschillende energiepunten van het lichaam (maagwerking, longwerking, geheugenactivering, verkoudheden....)
- het wekken van de kundalini.

Vajroli mudra: - werkt positief op blaas en teelballen,  
- sublimeert de seksuele energie.

Speciaal nut van mula bandha voor de vrouw:

- bij pijnlijke maandstonden.  
N.B. bij afwezigheid van menstruatie mag mula bandha niet beoefend worden.  
De onderliggende oorzaak moet eerst medisch opgezocht worden.
- prenataal kan de vrouw mula bandha beoefenen tot aan de bevalling om de elasticiteit van de spieren te behouden.
- *postnataal* zouden de vrouwen mula bandha, ashvini en sahajoli moeten beoefenen om de spieren te herstellen die gedurig gerekt zijn geweest bij de bevalling.
- bij witte vloed,
- bij het zorgen voor een rustige menopauze,
- elke vrouw zou dagelijks sahajoli moeten beoefenen om de vagina gezond te houden.

De jalandhara bandha stimuleert de vishuddhi chakra. Deze laatste staat zelf in diepe relatie met lanana chakra en bindu.

De khechari mudra en de nabho mudra laten hier hun invloed gelden.