

Ademtherapie

Van pranayama's tot moderne oefeningen:

50 technieken om
bewust te leren ademen

Samuel Ganes

Illustraties: Christelle Enault

DELTAΣ



‘Als je ’s ochtends opstaat,
bedenk dan wat een kostbaar
voorrecht het is om te leven, om te ademen,
om gelukkig te zijn.’

Marcus Aurelius, Romeins stoïcijns filosoof

‘Mijn leven is een ademtocht.’

Job 7

‘Het leven van een levend wezen
is niets anders dan het samenkomen van adem.’

Lao Tzu

INHOUD



DEEL I

ADEM THERAPIE

SPIROTHERAPIE

Aan de basis van de ademhaling	16
Ademhaling, van vegetatieve functie tot bewuste beoefening	17
De erfenis van de oude vedische cultuur	20
Beheersing van de vitale adem: pranayama	23
Van pranayama tot spirotherapie: ademhalingstechnieken door de geschiedenis heen	26

ADEMEN

De lange reis van de lucht naar onze longen	34
De drie functies van de interne ademhaling	46
Ademhaling en haar relatie tot andere systemen	49

ADEMHALINGSSTOORNISSEN & LUCHTWEGAANDOENINGEN

Te veel of te weinig O ₂ en/of CO ₂	58
Ademhalingsstoornissen	61
Luchtwegaandoeningen	63



DEEL II

VOORBEREIDING & METHODEN

VOORBEREIDING

Inwendige en uitwendige reinigingsrituelen	70
• Hasta dhauti	71
• Vadana dhauti	73
• Danta dhauti	75
• Hrid dhauti	76
• Gandusha	77
• Neti	79
• Nasyam	81
• Tratak	83
• Ushapan	86
Houdingen en gebaren	87
Een paar woorden over spirotherapie	90

METHODEN

Traditionele primaire vedische methoden	95
• 1. Sama vritti, bewuste regelmatige adembeweging	96
• 2. Visama vritti, bewuste onregelmatige adembeweging	99
• 3. Stambha vritti, vastgehouden adembeweging	102
• 4. Dirgha sukshma, verlengde krachtige ademhaling	104
• 5. Gati avarodha, ademhaling met inhouding	106
• 6. Plavini, ademretentie met volle longen	108
• 7. Prachhardana, ademretentie met lege longen	110
• 7 bis. Nauli, reiniging van de buik door ademretentie en zelfmassage	112
• 8. Tri-bandha kumbhaka, ademretentie op de drie spiersloten	115
• 9. Sarva dwara baddha, ademhaling van de kosmische verbinding	117
• 10. Vaya viya kumbhaka, evenwichtige ademretentie	119
Traditionele tantrische methoden	121
• 11. Anuloma viloma of nadi shodhana, afwisselende ademhaling	124
• 12. Surya bhedi, zondoorborende ademhaling	126

• 13. Chandra bhedi, maandoorborende ademhaling.....	128
• 14. Sukha purvaka, gemakkelijke ademhaling.....	130
Traditionele vedische middenrifmethoden	132
• 15. Kapalabhati, vuurademhaling	133
• 16. Agni sara, vuurenergie-ademhaling.....	136
• 17. Bhastrika, blaasbalgademhaling.....	138
Traditionele vedische klankmethoden	140
• 18. Ujjayi, oceaanademhaling	141
• 19. Brahmari, zoemende ademhaling	144
• 20. Ohm sahita rechaka, <i>ohm</i> ademen tijdens de uitademing.....	146
• 21. Shitali, verkoelende ademhaling	148
• 22. Sitkari, sissende ademhaling.....	150
Traditionele vedische meditatiemethoden	152
• 23. So ham, meditatieve ademhaling van incarnatie.....	153
• 24. Bija-mantra pranayama, ademhaling van de chakraclanken	155
• 25. Hridaya (anahata) pranayama, hartademhaling	158
• 26. Sapta vyahrita, door mantra's gereguleerde ademhaling	161
Traditionele vedische bewegingsmethoden – mudra's.....	163
• 27. Vishuddha mudra, chakra-ademhaling van reinheid.....	164
• 28. Maha mudra, ademhaling van het grote en volledige werk.....	166
• 29. Simha mudra, leeuwademhaling	169
• 30. Baki (kaki) mudra, vrouwelijke kraanvogel- (of vrouwelijke kraai-)ademhaling	173
• 31. Kati, bekkenademhaling	175
• 32. Thataka mudra, meerademhaling	177
• 33. Murccha, ademhaling van het flauwvallen.....	179
Traditionele taoïstische en Japanse methoden.....	182
• 34. Ha! ademhaling van de kiai	183
• 35. De zes uitademingen van de tao	185
• 36. De dantian-ademhaling.....	187
• 37. Ohm en song kong tong dong	189
• 38. Kinhin.....	190
De zes vedische voorbereidingen	192
• 39. Dirgha, diepe ademhaling	193
• 40. Ayata puraka, verlengde inademing	195
• 41. Ayata rechaka, verlengde uitademing.....	196

• 42. Ayata, verlengde ademhaling	197
• 43. Samjivaka, vitaliserende ademhaling	198
De drie vedische subtiele ademhalingen	199
• 44. Viloma, ademhaling tegen de stroom in	200
• 45. Anuloma, gereguleerde nadi-ademhaling	202
• 46. Pratiloma, tegengestelde nadi-ademhaling	204
De moderne methoden	206
• 47. Hartcoherentie	207
• 48. Tummo	209
• 49. Wim Hof-methode	211
• 50. Ademhaling van de herder	213
• 51. Holotropische ademhaling	215
• 52. Japans 'lange adem'-dieet	217
• 53. IRSUO-sofrologie en dynamische ontspanning	220
• 54. Buteyko-methode	223
• 55. Afghaanse wandeling	225



DEEL III

PRAKTIJK & SESSIES

BESCHOUWING VAN DE MICROKOSMOS EN MACROKOSMOS

Welke ademhaler ben jij?	230
Houd rekening met hindernissen	234
Je omgeving	236

OPBOUW VAN EEN SESSIE

Inleiding van een sessie	242
De inhoud van een sessie	243
De richtlijn	245

DE HOOFDLIJNEN VOOR SESSIES

Op basis van intentie	251
Op basis van de richtlijn	263

VOORWOORD

– Adem om te leven

Vraag eens om je heen wat de allerbelangrijkste dingen voor de mens zijn. Ongetwijfeld zijn de meest voorkomende antwoorden eerst water, dan voedsel, tot slot geld en slaap en, voor de meest romantische zielen, liefde. We vergeten vaak de behoefte te noemen die boven aan deze lijst zou moeten staan, ons meest waardevolle en essentiële bezit: de lucht die we inademen.

Toch zijn lucht en adem alomtegenwoordig. We kunnen een paar uur of zelfs dagen overleven zonder water, voedsel, licht of contact met onze medemensen, maar zonder ademhaling (en dus zuurstof) kunnen we niet langer dan een paar minuten overleven. Ademen is niet alleen de bron van het leven: het is voor de meeste levende wezens, namelijk mensen, zoogdieren, vissen, bomen en planten, het leven zelf. Telkens als er leven is, is er ademhaling: een uitwisseling tussen een organisme en zijn externe omgeving. Op elk moment van de dag en nacht, in elk seizoen en overal op onze planeet ademt elk levend wezen ononderbroken.

Lucht en adem maken zozeer deel van ons uit dat we ze niet meer opmerken. Er wordt vaak gezegd dat de mens alleen geboren wordt, leeft en sterft. Maar daarmee wordt vergeten dat adem onze meest nabije levensgezel is, de essentie van het bestaan waarmee we ter wereld komen en waarmee we in het uur van onze dood vertrekken. Van de ‘eerste kreet’ tot

de 'laatste adem' is ons bestaan een weerspiegeling van onze ademhaling. Zoals het spreekwoord luidt: *vivo quod spiro*, 'ik leef zoals ik adem'.

De manier waarop we ademen, bepaalt hoe we leven en oud worden.

– Adem langzaam om gezond te leven

Veel oude esoterische stromingen uit het Oosten bekijken iemands leven aan de hand van zijn/haar ademhaling: onze leeftijd wordt niet bepaald door het aantal jaren sinds onze geboorte, maar door het aantal keren dat we gedurende ons leven ademen. Hoe langzamer en dieper we ademen, hoe langzamer we verouderen. Het lichaam, de geest en de spiritualiteit van iemand die tien ademhalingscycli per minuut uitvoert, zouden dus twee keer zo jong zijn als die van iemand die er twintig uitvoert.

Wat lang geleden door de yogatraditie werd vermoed, wordt nu door de wetenschap erkend. Veel studies tonen de directe impact van de ademhaling op de toestand van ons lichaam aan. We weten nu dat een snelle ademhaling, veroorzaakt door stress of een negatieve emotionele toestand, het hart-vaatstelsel sneller beschadigt. Ook het verband tussen het zuurstofgehalte in het bloed en het zuur-base-evenwicht van de stofwisseling, het verband tussen de diepte van de ademhaling en het dioxinegehalte in het lichaam of het verband tussen ademhaling en emoties hoeft niet meer aangetoond te worden.

Als tiener heb ik zelf ervaren hoe belangrijk de ademhaling voor ons fysieke, emotionele en mentale evenwicht is. Ik had soms paniekaanvallen, waarbij mijn ademhaling stokte, waarschijnlijk als gevolg van een eenvoudig ongelukje in mijn vroege jeugd (waarover mijn moeder mij later vertelde) toen ik als baby naar de bodem van een bak met water zonk. Er kunnen veel van dit soort ervaringen in de kindertijd zijn, die een trauma achterlaten dat bij volwassenen een angsttoestand kan veroorzaken die door een snelle en hortende ademhaling kan worden versterkt of, omgekeerd, die door ademhalingstherapie tot rust gebracht kan worden.

– Adem bewust om je ademhaling weer aan te leren

Dus we weten wat ons te doen staat: de manier veranderen waarop we ademen. Hoe? Gewoon door ons er bewust van te worden en onze ademhaling te vertragen.

Dit is geen nieuw idee: de ademhaling stond meer dan vierduizend jaar geleden al centraal in de vedische cultuur, met name in yoga. Deze vormde toen de basis van een welzijnswetenschap die vandaag de dag nog steeds bekendstaat als ‘beheersing van de ademhaling’ of pranayama. Door de eeuwen heen is een hele reeks ademhalingstechnieken onder verschillende namen en voordelen vastgelegd en tot ons gekomen. Tegenwoordig is hun rijkdom zo enorm dat veel ‘nieuwe’ ademhalingsmethoden in feite op deze oude technieken gebaseerd zijn, zonder ze te noemen. De vierkante ademhaling van hartcoherentie is rechtstreeks op *sama vritti* geïnspireerd. Het holotropische ademwerk van Stanislav Grof neemt de leer van *bhastrika* over, een ademhalingstrance die ook erg populair was bij de new-age- en hippiegemeenschappen van de jaren zestig.

– De kunst van het ademen

De drie stadia die we zojuist hebben genoemd – ademen om te leven, ademen om gezond te leven, ademen om de ademhaling weer aan te leren – vormen de basis van het pad waarmee iedereen die niets over zijn/haar ademhaling weet daar bewust alles over te weten kan komen, om van zijn/haar ademhaling een levens- en genezingskunst te maken.

De uitnodiging is nog veelbelovender, omdat de kunst van het ademen veilig en gemakkelijk toegankelijk is, overal en door iedereen kan worden beoefend – ongeacht leeftijd, lichaamsbouw of mate van onbeweeglijkheid van het lichaam als gevolg van een handicap of letsel – en je van ontelbare voordelen kan genieten. In een wereld waarin overal stress en vervuiling zijn, waar je iedere dag de behoefte voelt om deze negatieve lading te bestrijden, is spirotherapie een relevantere oplossing dan ooit en eentje die meteen voorhanden is.

Dit is het doel en de belofte van dit boek: je de kennis geven die je nodig hebt om alle voordelen van spirotherapie te ontdekken door middel van een historische, wetenschappelijke en praktische benadering, met meer dan vijftig ademhalingsmethoden die duidelijk worden uitgelegd en toegankelijk zijn.

Leren, begrijpen, in actie komen: dat zijn de drie sleutels tot het ervaren van een essentiële levenskunst die een mogelijkheid biedt om weer contact met jezelf te maken en je stofwisseling opnieuw in evenwicht te brengen.

Neem tijd voor jezelf en haal adem.

Adem leven in jou en om je heen.
