



Pranayama - The Art of Yoga Breathing

When the Breath wanders, the mind is unsteady, but when the Breath is still, so is the mind still."

- *Hatha Yoga Pradipika*

Ademen is leven. Het is een van onze meest vitale functies, zo niet de meest vitale. Een van de vijf principes van Yoga is Pranayama oftewel ademoefeningen welke de adembeweging stimuleert.

Vanuit de yoga visie, een goede adembeweging zorgt voor meer zuurstof in het bloed en brengt meer zuurstof naar hart en hersenen. Dit zorgt voor meer Prana (energie) oftewel vitale levensenergie.

Pranayama Yoga gaat hand in hand met de Asana's. De vereniging van deze twee yoga principes dragen bij aan de hoogste vorm van zuivering en zelf discipline die zich uitstrekt over lichaam en geest.

Volgens de yogafilosofie kan een mens meerdere weken overleven zonder te eten, zonder te drinken enkele dagen en zonder te ademen enige minuten. Zonder prana kan de mens geen ogenblik.

Dit geeft aan dat prana de meest fundamentele energie is die ons in leven houdt. En tevens geeft het aan dat adem en prana twee verschillende begrippen zijn die te onderscheiden zijn maar niet te scheiden zijn.

De yogaleer kent het begrip pranayama. Hierover wordt nogal eens verschillend gedacht. De begripsverwarring ontstaat bij het begrip prana. Is prana de energie, die je opneemt via de adembeweging? Of is prana de energie die (onder andere) de adembeweging mogelijk maakt? Verder werpt de stoffelijkheid van prana nogal wat verschillende gedachten op. Sommige opvattingen stellen prana gelijk met negatief geladen ionen, hetgeen de run op dure ionisatoren verklaart. Let wel: stromend water, een brandende kaars en een zoutlamp ioniseren de lucht ook.

Andere opvattingen verklaren prana als onstoffelijk of hooguit een zeer subtiele vorm van materie.

Ook de vertaling van pranayama kan plaatsvinden vanuit verschillende visies.

Soms wordt gesproken van prana-yama, waarbij yama de beheersing of controle vanuit de wil is van de adem.

Een andere vertaling is pran-ayama, wat eerder een verlengen van de adembeweging is oftewel het verhogen van het energieniveau in het lichaam. Dit kan ook ontstaan in de ontspanning van het fysieke - en energetische lichaam, zodat er hooguit indirect sprake is van controle.

Als het leven van een mens zijn aanvang neemt, komt er een proces op gang van openen en sluiten. Dit proces gaat zijn hele leven voort totdat er na het laatste openen geen sluiten meer volgt en zijn laatste levensadem is uitgeblazen. Bij deze vanzelfsprekendheid staan we zelden stil.

Een goede adembeweging is niet zo vanzelfsprekend als vaak wordt gedacht, omdat onze adem reageert op alles wat we in ons leven ontmoeten. Of we nu slapen, werken, rusten, blij zijn, dansen, huilen, schrikken of angstig zijn de adem reageert door van ritme te veranderen, hoger of lager in het lichaam te gaan zitten, het gebeurt vanzelf daar is geen moeite voor nodig.

Maar als iets gebeurt in ons leven wanneer het gewone ongewoon wordt, dan dienen zich problemen met de adem zich aan. De adem wordt met moeite gehaald; er wordt slecht uitgeademd en ingeademd, het ritme wordt sneller en oppervlakkiger, het hele chemische evenwicht raakt verstoord.

De mens heeft er een probleem bij!

Adem en lichaamsfuncties.

Bij een inademing zetten de aderen van het onderlichaam zich uit en bij een goede uitademing ontspannen de aderen zich. Is de adem te oppervlakkig en de uitademing te kort dan kan het bloed niet voldoende uit de benen terugstromen, hetgeen spataderen veroorzaakt. Bij iedere uitademing ontdoet het lichaam zich van de afvalstoffen.

Door het ritmisch verloop van een goede adembeweging worden/wordt:

- de darmen geactiveerd
- stuwingen in het bekken en benen opgeheven
- lever, alvleesklier, maag en milt geharmoniseerd
- spieren van de romp op juiste spanning (tonus) gehouden, waardoor wervelkolom beter op de plaats blijft
- het hart ontlast
- de longfunctie optimaal benut
- de lymfestroom geactiveerd
- een betere huid-ademing verkregen
- een goede circulatie van de energie verkregen

In alle yoga oefeningen (asana's) wordt de adembeweging bewust toegepast om het bewustzijn van spanning en ontspanning, van nemen en loslaten etc. te blijven oefenen.

Kijk ook op deze site bij Gayatri Mantra hoe de tekst geheel ontspannen gezongen wordt op één uitademing, uiteraard na enige oefening.

En als je dit oefent kijk dan eens rustig wat er bij jou ontstaat aan ervaringen door de combinatie van Mantra en Prana Yama.