

Ademen wij vanzelf?

(reactie op het artikel van Marilou Hermens in het Tijdschrift voor yoga 2013/2)

Gelukkig wel, anders zouden we de hele dag druk zijn met het controleren en regelen van de adem. In het artikel 'Wetenschap van de adem' wordt de ons inziens vreemde conclusie getrokken dat het niet goed zou zijn om de adem te laten sturen door de primitieve delen van het brein.

Er wordt gezegd dat we leren lopen, praten en vreemde talen spreken, maar dat we niet leren hoe we het beste kunnen ademen. Maar we leren toch ook niet hoe we ons hart moeten laten kloppen of hoe we voeding moeten verteren? Het is een gegeven dat de adem op onbewust niveau wordt aangestuurd door de hersenstam, die zorgt voor de instandhouding van het interne milieu. Daarnaast heeft het emotionele brein invloed op de ademhaling. Dit hoeft niet altijd een prettig gevoel te geven. We hebben ook de (tijdelijke) mogelijkheid om bewust te ademen. Onze vraag is echter of het de bedoeling kan zijn dat je de hele dag de adem moet regelen (doorgaande middenrifademhaling) of dat je erop moet kunnen vertrouwen dat het lichaam vanzelf ademt.

Bewustwording van de adem is inderdaad belangrijk, maar dat is iets heel anders dan de adem continu willen controleren en regelen. Marilou schrijft dat yogi's zich bewust zijn van elke ademhaling die ze hebben. Wil dat nu zeggen dat ze steeds bezig zijn met hun adem te regelen? Wij denken niet dat dat het geval is, maar wel dat ze via de beweging van de adem contact houden met zichzelf. Hun aandacht is zo open dat ze onregelmatigheden of spanningen in de adem sneller bewust worden en daarom eerder herkennen wanneer het nodig is om de adem bij te sturen om de spanning te beïnvloeden.

Hiermee komen we op een belangrijke functie van het ademen: de adem als een spiegel voor je interne toestand. Aan het ademen kun je aflezen hoe het gesteld is met je fysieke en mentale gespannenheid. Als het ademen niet gemakkelijk gaat, betekent het dat er een interne gespannenheid is die de natuurlijke adembeweging belemmert. Het is belangrijk om je bewust te kunnen worden van wat zich in jou afspeelt en wat de adem ontregelt. De gespannenheid is mogelijk te beïnvloeden door tijdelijk anders te gaan ademen. Bij grote spanningen kan het een tijdelijke hulp zijn om ervoor te zorgen dat spanningen beter te verdragen zijn. Een nadeel van het bewust ademen is dat de adem bewust rustig gehouden wordt en men de eigenlijke lichaamssituatie niet meer goed aanvoelt. Tevens keert de adem vaak weer terug naar zijn oude patroon zodra de aandacht verslapt en de interne gespannenheid niet werkelijk heeft gereageerd.

Om te weten, of wat we doen, zin heeft is STOPPEN met sturen essentieel. Alleen dan kun je voelen of het sturen zin heeft gehad.

Volgens onze opinie is het belangrijk dat er na het sturen van de adem een toestand ontstaat waarbij het ademen weer zijn natuurlijke verloop kan hebben en waarbij je niet het gevoel hebt dat je steeds moet opletten en sturen. De volgende uitspraak sluit daar nauw bij aan: "de mens hoeft het ademen niet opnieuw uit te vinden; hij hoeft alleen maar zo ontspannen te zijn dat dit proces spontaan kan blijven".

Het uitgangspunt in het artikel van Marilou is een dualistische benadering, waarbij er van uitgegaan wordt dat het lichaam gecontroleerd kan/moet worden door de geest (op haar website vergelijkt Marilou het lichaam ook met een auto...). Dit is een hele andere benadering dan het idee dat we een 'bezield lichaam' hebben en dat het vooral zinvol is om aandachtig te leren zijn voor de signalen uit je

lichaam en je bewust te worden van je eigen toestand. Hierdoor leer je zelf te voelen wat je kunt doen om de natuurlijke processen weer meer de ruimte te geven.

Je bewust zijn van je middenrif

Het lijkt goed om bij het ademen de totaalbeweging te leren observeren en je niet alleen te concentreren op de werking van het middenrif. Dit is eigenlijk ook voornamelijk indirect te voelen omdat er heel weinig gevoelszenuwen in het middenrif zitten. Het is een reductionistische denkwijze om de adembeweging alleen af te meten aan de werking van het middenrif. Lichaamsdelen werken niet los van elkaar, maar vertonen een samenhang. Een ontspannen adembeweging geeft uitzetting van het onderlichaam naar alle kanten door de afvlakking van het middenrif, maar tevens een heffen van de ribben en een rolbeweging van de borstkas door de weerstand die het middenrif ervaart. Hiervoor moet het onderlichaam niet te weinig spanning hebben. Een natuurlijke adem is 3-dimensionaal en verdeelt zich over de hele romp van de bekkenbodem tot aan de eerste rib en is geen gestuurde beweging naar beneden. Dit staat goed beschreven in het boek 'Bewegingsleer deel 3' van Kapandji.

De relatie van het bekken via de wervelkolom met de borstkas en het hoofd heeft grote invloed op de adembeweging. In geval van een gespannen ademgewoonte dient de relatie van het middenrif met de vormverandering van de borstkas aandacht te krijgen. Het feit dat het middenrif niet goed afvlakt kan veroorzaakt worden door een stijfheid in de wervelkolom of een strakheid in de borstkas, die niet oplost door naar beneden te ademen. In onze praktijk blijkt dat het functioneler laten worden van de borstademhaling het afvlakken van het middenrif te vergemakkelijken.

Tot slot willen we opmerken dat we niet twijfelen aan het feit dat de ademoefeningen en de doorgaande middenrifademhaling uit de Himalaya traditie positieve effecten geven bij het beoefenen van yoga en meditatie. Maar we zijn wel van mening dat het verschil tussen yogabeoefening en het dagelijkse leven duidelijk moet zijn. Het lijkt ons geen goed idee om ademcontrole door te trekken naar het dagelijkse leven. Onze ervaring is dat er verschillende wegen zijn om een ontspannen adembeweging te laten ontstaan en dat het feit dat het ademen uit zichzelf weer natuurlijker verloopt en niet steeds gecontroleerd hoeft te worden veel vertrouwen en rust kan geven. Overmatige controle kan juist bij mensen die moeite hebben met ontspannen ademen contraproductief werken.

Marijke Bollema, yogadocent, Adem- en Ontspanningstherapeut methode Van Dixhoorn (AOT)
www.yoga-aot-veenendaal.nl

Yvonne Esser, yogadocente, docent AOT , verzorgt de specialisatie voor yogadocenten op het gebied van Adem en Ontspanning
www.yoga-aot-maarssen.nl