

Ademen wij niet vanzelf?

In het artikel 'Wetenschap van de adem' (Tijdschrift voor yoga 2013/2) wordt de ons inziens onjuiste conclusie getrokken dat het niet goed zou zijn om de adem te laten sturen door de primitieve delen van het brein.

Het is een natuurlijk gegeven dat de adem op onbewust niveau wordt aangestuurd door de hersenstam en het emotionele brein. Wij hebben ook de **tijdelijke** mogelijkheid om bewust te ademen. Onze vraag is of het de bedoeling kan zijn dat je de hele dag de adem moet regelen of dat je erop moet kunnen vertrouwen dat het lichaam vanzelf ademt.

Bewustwording van de adem is belangrijk, maar dat is iets heel anders dan de adem continu willen controleren en regelen. Als het ademen niet gemakkelijk gaat, betekent het dat er een interne gespannenheid is die de natuurlijke adembeweging belemmert. Deze gespannenheid is mogelijk te beïnvloeden door tijdelijk anders te gaan ademen. Of dat lukt, ontdek je pas als je **STOPT** met sturen en voelt hoe het ademen vanzelf weer verder gaat. Volgens onze opinie is het belangrijk dat er na het sturen van de adem een toestand is ontstaan, waarbij het ademen weer zijn natuurlijke verloop kan hebben en waarbij je niet het gevoel hebt dat je steeds moet opletten en sturen.

Het is belangrijk om bij het ademen de totaalbeweging te leren observeren en je niet alleen te concentreren op de werking van het middenrif. Lichaamsdelen werken niet los van elkaar, maar vertonen een samenhang. 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.

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. Wel zijn we van mening dat het verschil tussen yogabeoefening en het dagelijkse leven duidelijk moet zijn. Voortdurende ademcontrole is een tegennatuurlijke zaak en kan juist bij mensen die moeite hebben met ontspannen ademen contraproductief werken.

Marijke Bollema en Yvonne Esser,

Yogadocent en Adem- en Ontspanningstherapeut methode Van Dixhoorn.

