

De adem van het leven – handboek van een yogaleraar – Max Strom

De titel van het boek heeft, ademtherapeut zijnde, mijn aandacht getrokken en is de reden dat ik me heb opgegeven om een recensie over dit boek te schrijven. De Engelse titel spreekt me zo mogelijk nog meer aan: 'A life worth breathing'. Al lezend wordt al snel duidelijk dat het geen boek is met allerlei wetenswaardigheden over het fysiologische aspect van de adem, maar dat de adem vooral in de metafysische vorm wordt besproken.

Het boek is het resultaat van jarenlang onderzoek en persoonlijke ervaring van M. Strom. Het stijgt uit boven de verschillende richtingen en dogma's in de yoga en richt zich op zuiver praktische technieken en oefeningen. Deze westerse benadering van yoga blijkt bij cursisten, onder anderen door de ervaren vitaliteit van het lichaam, een spirituele ervaring teweeg te brengen, zonder dat er naar toe wordt gewerkt. Wat me aanspreekt is de verbinding die wordt gemaakt tussen het beoefenen van yoga en de betekenis die het heeft voor de individuele mens. Yoga niet als middel om een doel te bereiken (zelfs niet een gezond leven), maar als middel om je leven te veranderen van een 'leeg' leven in een betekenisvol leven; een leven dat het waard is geleefd te worden.

Veranderingen zijn mogelijk op alle niveau's: lichamenlijk, emotioneel en geestelijk. Strom noemt dit de 3 zuilen van transformatie. Het gaat volgens hem om het herstellen van het lichaam, het onder controle brengen van emoties en het verstandig en alert maken van de geest. Volgens hem zijn we geneigd om één laag veel aandacht te geven en de rest wat te verzaken.

De mentaal ingestelden hebben de neiging om zich meer te richten op meditatie en wetenschappelijke activiteit. Ze kunnen soms neerkijken op lichamenlijke oefeningen.

De emotioneel ingestelden zijn meer gericht op chanting, spirituele poëzie en gebed. Ze trainen minder en geven het lichaam minder aandacht; vaak is er een blind vertrouwen in een spirituele leider. De fysiek ingestelden hebben vaak een wat meer rusteloze natuur en voelen zich meer aangetrokken tot lichamenlijke discipline.

Het lijkt zinvol om een integratie van de drie zuilen op gang te brengen: om kracht te ontwikkelen daar waar we zwak zijn, flexibiliteit te verkrijgen en openheid te laten ontstaan waar we geblokkeerd zijn. Zolang we niet evenwichtig zijn, wordt het spirituele pad belemmert door onze eigen aard.

In het boek staan vele technieken beschreven om de verschillende zuilen te beïnvloeden. De adem krijgt daarbij op vele terreinen een rol toebedeeld. Het bewust ademen is een manier om de aandacht te houden bij wat je doet. Bewust ademen heeft diverse positieve effecten op de gezondheid en bewust ademen kan de emoties reguleren.

Het valt me op dat er vooral op een directieve manier met de adem wordt omgegaan en dat de adem veelal wordt ingezet om veranderingen te bewerkstelligen en niet zozeer om bewustwording op gang te brengen.

Al met al vond ik het toch een aardig boek om te lezen, omdat het de essentie van wat er aangeraakt kan worden in een yogales goed weergeeft. Het belang van een brede, niet-dogmatische blik komt goed naar voren. De wijze waarop het wordt gedaan voelt voor mij wel wat 'doenerig'. Er moet veel gedaan worden om veranderingen te laten ontstaan. Het 'schouwen' en leren contact maken met dat wat er 'nu' is, waardoor de dingen zichzelf kunnen veranderen, komt niet naar voren. Ook het inzetten van de adem als middel om echt contact te maken met je toestand van dit moment en jezelf te leren 'voelen' is niet aanwezig, evenmin als de waarde van het herstel van een ontspannen, natuurlijke adembeweging.