



Ademhaling, kern van je gezondheid

Ademen is de kern van onze gezondheid. De wijze waarop wij ademen vertelt veel over de manier waarop we leven. De beweging en het ritme van onze ademhaling reflecteren onze diepste mentale en emotionele houding tegenover onszelf en anderen. Door deze ademhaling in het alledaagse bestaan te observeren, te voelen, verkrijgen we nieuwe inzichten over ons leven en een nieuw begrip van de betekenis van transformatie en heel zijn.

Als je je ademhaling heel bewust observeert, kun je bijvoorbeeld concluderen dat de lengte van de inademing, en het gemak waarmee dat gebeurt, inzicht geeft in de mate waarin we op dat moment bereid (en het vermogen hebben) om het leven te omarmen. De diepte en het souplesse van de uitademing staan voor de mate waarin we bereid zijn om bekend terrein te verlaten en ons open te stellen voor het nieuwe. Om iets anders te vertrouwen dan onze vertrouwde gewoonten en ons zelfbeeld. Op momenten van angst en andere sterke negatieve emoties beperken we de stroom en de duur van onze ademhaling, doordat bepaalde delen van ons lichaam verstarren. Die lichaamsdelen trekken samen om de hoeveelheid energie te reduceren, die beschikbaar is voor ons voelen. Positieve emoties maken dat de stroom en de duur van onze ademhaling toeneemt. We kunnen daardoor meer energie opnemen en dus ook meer voelen.

Voelen

In Qigong zijn we altijd bezig met voelen. Waarnemen in je lichaam. Of, zoals ik het vaak genoeg omschrijf, heel objectief met een notitieblokje en potloodje door dat huis lopen dat je lichaam is, en noteren wat je waarneemt. Eén van de dingen die je dan kunt waarnemen is je ademhaling. Door diepe waarneming, bijvoorbeeld tijdens meditaties, leren we niet alleen alle subtiele, constante veranderingen in het lichaam observeren, maar we beginnen ook te begrijpen hoe onze geest, emoties en adem elkaar beïnvloeden.

Door te luisteren naar ons lichaam, en in het bijzonder naar onze ademhaling, worden we ons bewust van de verbindingen tussen onderdelen van onszelf die normaal gesproken aan onze aandacht ontsnappen. We leren voelen hoe onze ademhaling

verandert in relatie tot veranderende omstandigheden. In die veranderende omstandigheden nemen we ook andere zaken waar: houdingen, spanningen en emoties. Dan beginnen we te leren over de intieme relatie tussen ademen en ons algehele gevoel over onszelf, ons zelfbeeld.

Ingeperkte ademhaling

Door naar binnen toe te voelen, objectief waar te nemen, zonder waardeoordelen te vellen over hetgeen we waarnemen, zullen we uit eerste hand ervaren dat onze adem over het algemeen erg ingeperkt is. Datzelfde geldt overigens ook voor ons zelfbeeld. De strakke, restrictieve structuur van onnodige lichaamsspanning snijdt ons af van natuurlijke, spontane ademhaling die het gehele lichaam gebruikt. Het loopt parallel aan de strakke, restrictieve structuur van ons zelfbeeld, dat ons afhoudt van nieuwe, meer reële perceptie van onszelf en van anderen.

Volwassenen zijn over het algemeen oppervlakkig ademhalers. Ze ademen met de bovenkant van de borst. Maar ooit ademden ze anders. Als baby en jong kind adem je met je hele lichaam, ontspannen en natuurlijk. Ademen met gebruikmaking van de ademruimtes van buik, rug, ruggengraat en solar plexus. Ergens onderweg hebben mensen slecht 'ademgedrag' aangeleerd.

Van kind naar volwassene gaan de meeste mensen van ademen met het hele lichaam naar ademhaling met het bovenste deel van de borst. Tegelijkertijd gaan we van de veelzijdige sensitiviteit die hoort bij de in de buik gecentreerde levensenergie naar een op ego gebaseerde ervaring in het bovenste deel van de borst.

Ontsluiten van pure energie

We willen de kracht van 'ademen met het hele lichaam' herontdekken en aldus pure energie ontsluiten. Daartoe moeten we leren hoe we onszelf van binnenuit kunnen 'aftasten', voelen. Dat kan alleen maar als we onnodige spanningen loslaten. Dat geldt zeker voor onnodige spanningen die geassocieerd zijn aan een verstoord zelfbeeld. Deze spanningen zijn nauw gerelateerd aan onze vastgeroeste gedragspatronen van denken, voelen, bewegen, enzovoorts; patronen die vaak erg veel energie vreten, onze gezondheid en ons welzijn ondermijnen. Bovendien snijden ze ons af van ons echte centrum. Door een diepere waarneming van onze ademhaling en geleidelijk terugkeren naar het ademen met het hele lichaam kunnen we in contact komen met de energie die opgesloten zit in de bovengenoemde patronen. We kunnen die energie

aanboren, vrij maken, om te dienen bij de groei van ons *zijn*.

Ons onvermogen om geheel uit te ademen

Eén van de grootste obstakels voor het bewust waarnemen van onze ademhaling – en dus voor de terugkeer naar een natuurlijke ademhaling – is ons onvermogen om volledig uit te ademen. Dat is geen verrassing. Uitademen heeft met loslaten te maken. We kunnen vaak moeilijk loslaten, moeilijk ontspannen, en dus ook moeilijk goed (volledig) uitademen. Inademen heeft te maken met ontvangen, met innemen. Uitademen heeft te maken met geven, met leeg maken. Het zal duidelijk zijn: zonder volledige uitademing is er ook geen volledige inademing.

Het is van belang om te ontdekken wat een volledige uitademing in de weg staat.

Voor velen van ons is het zo dat datgene wat je in de weg staat niet langer nodig is in je leven. Ons onvermogen om op natuurlijke wijze uit te ademen, om de afgewerkte lucht uit de longen te verwijderen, is analoog aan onze onwil of ons onvermogen om oude gewoontes te laten varen, evenals oude concepten, ideeën, oud geloof, dingen die eigenlijk al een tijd niet meer tot onze werkelijkheid behoren, maar nog wel in ons zitten.

Harmonie

Ik zei het al: als je niet volledig kunt uitademen in de normale omstandigheden van je leven, kun je ook niet volledig inademen. Volledige inademing begint in de lagere ademruimtes van je lichaam en beweegt zich geleidelijk aan naar andere ademruimtes. Je onderbuik, je buik, je onderrug en ribbenkast moeten uitzetten als je inademt. Hierdoor kan je diafragma zijn maximale reikwijdte krijgen en zo ver mogelijk naar beneden bewegen. Om dit te laten gebeuren moeten de bij deze beweging betrokken spieren en weefsels in een staat van harmonie zijn, vrij van onnodige spanning.

Deze expansie is niet alleen een lichamelijk fenomeen, het is ook psychologisch. Het hangt af van de wens én het vermogen om je volledig in je leven te storten, om alle indrukken in en rondom ons op te nemen. Op dezelfde manier als inademen alle interne weefsels en organen vol en diep voedt, zo kan het opnemen van indrukken ons innerlijk wezen vol en diep voeden.

Het pad naar heel zijn

Volledige uitademing en inademing, het laten gaan en het opnemen, zijn pas echt goed mogelijk als we vrij genoeg zijn om het bekende te laten gaan en het onbekende te omarmen. Bij volledige uitademing legen we onszelf, niet alleen van kooldioxide, maar ook van oude spanningen, concepten, houdingen, verwachtingen, gevoelens. Bij volledige inademing vernieuwen we onszelf, niet alleen met nieuwe zuurstof, maar ook met nieuwe indrukken van alles in onszelf en om ons heen. Beide bewegingen van onze adem zijn afhankelijk van de niet benutte, lege ruimte in het centrum van ons zijn. Deze innerlijke leegte (en stilte) kunnen we soms ervaren in de natuurlijke pauze die er zit tussen uitademen en inademen. Deze leegte kan het pad vormen naar het onbekende. Het is het gevoel van het onbekende dat ons verlevendigd en ons op het pad zet naar heel zijn.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan is gebaseerd op natuurlijke ademhaling. Zowel Yang Chengfu als Cheng Manching drongen daar sterk op aan. Yang Chengfu zei hierover: "Je moet je adem niet inhouden, want dat zorgt voor spanning in borst en buik." Het coördineren van natuurlijke ademhaling in Chinees is: "内開外合", "外開內合". "Als de binnenkant open is, is de buitenkant gesloten." Met andere woorden: als afgewerkte lucht uit de longen wordt gewerkt, dan krimpen de handpalmen en de armen naar binnen. En "als de buitenkant open is, is de binnenkant gesloten." (外開內合). Als lucht en energie de longen vullen, expanderen handpalmen en armen naar buiten." Deze woorden komen van Cheng Manching, die ons er aan herinnert: "Maak je niet teveel zorgen over de ademhaling. De natuurlijke ademhaling zal zich automatisch voegen naar de natuurlijke bewegingen van Tai Chi Chuan." Als je er over gaat nadenken, zo wordt gezegd, is het geen natuurlijke ademhaling meer.

Nou, dan zijn we dus klaar. Niet teveel nadenken over je ademhaling, de natuurlijke ademhaling komt vanzelf als je vaak Tai Chi doet. Het is zelfs zo dat de grote meesters zeggen dat ademhaling en beweging niet gekoppeld hoeven te zijn. Wie mijn lessen een beetje kent weet dat ik inderdaad relatief weinig aandacht aan de ademhaling besteed, ook al omdat naar mijn ervaring zeer veel westerlingen problemen met hun ademhaling hebben en onmiddellijk gaan hyperventileren als je er mee aan het oefenen slaat. Nou ja, er valt desondanks wel het een en ander te zeggen over het ademen.

Fu Zhongwen, een neef van Yang Chengfu en ook beroemd leraar, onderstreepte in 1994 nogmaals dat de ademhaling natuurlijk moest zijn: "De ademhaling kan niet

worden gedictieerd door bewegingen. Omdat de ademhaling evenwichtig is, kan hij niet korter worden voor sommige bewegingen en langer voor andere.”

In dit verband moet wel één kanttekening worden gemaakt. William Chen maakt onderscheid tussen *breath out* en *exhale*. Soms heeft een yin-beweging iets langer tijd nodig en gebruik je *exhale*, het uitblazen van restlucht die altijd in je longen achterblijft. De inademing kan niet worden verlengd. Of ingekort. Chen Weiming, een klasgenoot van Cheng Manching onder Yang Chengfu, plaatst de ademhaling in zijn boek *Questions and answers on Tai Chi Chuan (1985)* in een functionele context: “Tijdens de inademing gaat de Qi naar binnen en zorgt voor het omhoogbrengen, en tijdens de uitademing gaat de Qi naar buiten en zorgt voor het zinken.”

Natuurlijke ademhaling is langzaam, zacht en diep. Een natuurlijke ademhaling verbetert de longcapaciteit, zorgt voor de zuurstof die het lichaam nodig heeft en ondersteunt de benodigde ontspanning tijdens bewegingen. Het helpt ook om alle doorgangen te openen, waardoor zuurstof effectiever en meer evenredig kan worden verspreid. Tijdens de inademing gaat het diafragma (middenrif) naar beneden waardoor het formaat van de longholte wordt vergroot en meer lucht naar binnen kan stromen. Uitademen brengt het diafragma weer omhoog en duwt de afvallucht naar buiten.

De mond moet bij dit alles gesloten blijven, je ademt door je neus. Omdat de mond gesloten is wordt hij niet droog. Tijdens het vechten is er het bijkomend voordeel dat je niet op je tong kunt bijten, je kaak kunt breken of uitgeput raakt.

De beroemde meesters zijn het er over eens: in Tai Chi gebruik je geen omgekeerde ademhaling, maar een natuurlijke ademhaling.

Taoïstische en Boeddhistische ademhaling

Bij een natuurlijke ademhaling – de Boeddhistische ademhaling - adem je in, de lucht vult je longen en drukt je middenrif naar beneden. Daardoor zet de buik uit. Deze ademhaling wordt vaak een buikademhaling genoemd. Maar let op: ook je zij zet uit, ook je rug zet uit. En ook de borst beweegt. Sommige mensen houden heel verkrampd de borst stil.

De kijk van dr. Xie op natuurlijke ademhaling was de volgende. De natuurlijke volgorde is dat essenties (Jing worden omgezet in Qi, Qi wordt omgezet in Shen (spirit), en de Shen keert terug naar de Grote Leegte (Wuji). De natuurlijke

ademhaling ondersteunt dit proces. Wanneer je iets anders gaat doen met je adem, verandert het proces. Hij noemde als voorbeelden: adem inhouden, het reguleren van de ademhaling, diep ademhalen en de foetusademhaling (een manier van ademhalen waarbij je als een foetus door je navel en je huid ademt).

De Taoïstische ademhaling is een omgekeerde ademhaling. Bij een heel klein groepje mensen is dit de natuurlijke ademhaling. Naar mijn idee hebben ze zich dat aangewend. Bij de omgekeerde ademhaling gaat de buik naar binnen bij het inademen, en zet uit bij het uitademen. Ik had eens iemand in de les, die naar aanleiding van dit verhaal zei: "Oh ja, ik heb ook een omgekeerde ademhaling." Het bleek echter gewoon een hoge ademhaling te zijn. Als je hoog ademt wil je buik nog wel eens naar binnen bewegen bij het inademen.

De Boeddhistische ademhaling heeft een reinigende werking. De Taoïstische ademhaling is een energetiserende ademhaling. De functie van de longen is reinigen, het nuttige van het onnutte scheiden. Maar soms heb je behoefte aan extra energie, dan zou je heel goed een aantal minuten de omgekeerde ademhaling kunnen toepassen.

Buikademhaling

Persoonlijk vind ik de term 'buikademhaling' niet fijn. Ik zie dat sommige mensen dan extreem de buik naar voren bewegen bij het inademen. Ze vergeten – wellicht daartoe aangezet door de benaming – dat je zij ook opzij beweegt, en je rug naar achteren. Natuurlijk heeft de buik de meeste speelruimte. Ik spreek het liefst over een perineum-ademhaling. Visualiseer dat er ballon in je buik zit. Bij het inademen zet die uit. De buik gaat iets naar voren, de rug wat naar achteren, de zij iets opzij, en je perineum beweegt een klein beetje naar beneden. Je perineum is het zachte plekje tussen je anus en je geslachtsdeel.

Een goede ademhaling oefen je als volgt. Zorg dat je goed staat. Ontspan je billen, waardoor onder meer je middenrif ook kan ontspannen. Adem ontspannen en naar beneden gericht door de neus. Controleer of je adem naar beneden gericht is door waar te nemen of je perineum een klein beetje beweegt. Een beetje naar beneden, iets omhoog... adem in, adem uit.