

De betekenis van adem voor yoga

“Asana zonder adem is als de oceaan oversteken in een vaartuig van ongebakken klei.” Een aforisme zoals de yogatraditie er talloze kent. Kort en bondig wordt uitgedrukt hoe belangrijk adem is in yoga. En dat het doen van yogaoefeningen zonder adembeheersing een vruchteloze, zelfs gevaarlijke onderneming kan zijn.

In de opbouw van de yogahouding is de adem de dragende kracht van de beweging. Je brengt bijvoorbeeld inademend je hand zijwaarts omhoog, langzaam uitademend laat je je hand weer dalen. De beweging wordt licht en geconcentreerd, vol aandacht, zorgvuldig en met een helder bewustzijn.

Vanuit de beweging ontstaat de verstillde houding: de asana. Je ademt bewust naar je flank, naar je lies, naar je onderrug... daar waar de houding je toe uitnodigt. Met je adem maak je van binnenuit ruimte, je ervaart kracht, stabiliteit. Soms ook een emotie die in een bepaald gebied ligt opgeslagen. Je ademt ernaar toe, laat uitademend los.

De yogahouding ontstaat geleidelijk

vanuit je gevoel. De uiterlijke vorm komt uit de innerlijke beleving voort. De adem brengt je daar. Zo ontstaat in jezelf de verbinding tussen lichaam en bewustzijn. Je ervaart lichaam, adem en bewustzijn als een eenheid. De asana wordt door de adem een meditatieve ervaring.

Het is de adem die je uit de zwaarte vandaan tilt. In plaats van je gevangen te voelen in je fysieke beperking opent zich een ruimte in je geest waardoor je lichtheid ervaart. Ook in je lichaam. Zonder adem is de asana louter vorm, zonder beleving. Adem is de essentie van yoga.

Door Diana Plenckers, directeur Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Prof. Bronkhorstlaan 10-54

3723 MB Bilthoven

Telefoon: 030-22 92 744 (ma, di en vr 9.00 - 17.00 uur)

E-mail: secretariaat@yoga-saswitha.nl

www.yoga-saswitha.nl

