

ADEM ALS ONTDEKKINGSREIS



Een lichaam dat gespannen is kan niet tot helder denken leiden. En omgekeerd geldt dat verwarring en onrust in de geest altijd gepaard gaan met spanning in het lichaam. Ik kreeg al liggende een duidelijk beeld van dit 'gesloten' systeem. Het is alsof de gedachten die opkomen, als biljartballen die hard worden rond gespeeld over een biljarttafel, binnen het lichaam blijven kaatsen. Dat is dus 'malen'. Uit een ontspannen lichaam kunnen dit soort gedachten, als ze al opkomen, makkelijk 'verdampen' omdat er geen hechting is.

Tijdens een vipasanna-retraite kreeg ik een inzicht. Ik zag ineens heel duidelijk hoe mijn lichaam op allerlei plaatsen spanning vast hield. Soms op een subtiele manier, dan weer op de voorgrond. Ik realiseerde dat dit mijn 'tweede natuur' was geworden die als oorspronkelijk aanvoelde maar dat niet was. Het hield me in zekere zin gevangen. Gevangen in overtuigingen van wie ik was en wat ik kon. Het zien van dit 'harnas' deed me verlangen naar een vrij lichaam.

De aanpak en de techniek

Wat te doen? Ontspanning kun je niet afdwingen, je kunt er wel gunstige voorwaarden voor scheppen. De yogahoudingen zijn daarin één van de voorwaarden maar alleen niet genoeg naar het bleek. Omdat ik eerder bijzondere ervaringen met de adem had opgedaan besloot ik me te gaan concentreren op één techniek. Ik ben begonnen met de 'gestapelde' ademhalingsoefening met het voornemen om mijn lichaam heel grondig te gaan zuiveren.

De gestapelde adem begint met het rustig innemen van kleine teugjes adem door de neus, niet uit te ademen, maar deze korte inademen als het waren te stapelen. Pas na vijf, zes teugjes wordt er gelijkmatig en

rustig uitgeademd. Hierna wordt de adem enige tijd buiten gesloten (retentie) waarna de cyclus opnieuw begint. Tijdens het uitademen laat je keer op keer het lichaam los. In de tussenpozen van de teugjes tel je de hartslagen. Deze pauzes tussen de inademen kunnen na verloop van tijd langer worden. Eén cyclus kan uiteindelijk richting de één minuut gaan; er moet in eerste instantie een milde 'adem-honger' ontstaan. De oefening vraagt om tijd en kan daarom het beste liggend gedaan worden in shavāsana. Ik doe het in bed voor het slapen en was in het begin soms wel anderhalf uur bezig om tot een complete ontspanning te komen. Onderzoek het uitgewezen dat wij in de loop van de jaren in een steeds hogere frequentie zijn gaan ademen. Inmiddels zitten we gemiddeld op zestien ademcycli per minuut, terwijl een frequentie van zes tot acht ideaal zou zijn bij zittend werk of in rust. Door een te hoge ademfrequentie neemt de koolzuurspiegel (CO₂) in het bloed af waardoor het voor de cellen moeilijker wordt om zuurstof op te nemen uit het slagaderlijke bloed. Het gevolg is dat spieren geleidelijk aan gaan verzuren. Dat leidt tot allerlei klachten. Met het vertragen van de ademfrequentie herstellen we deze

balans en stellen we de spieren in staat te ontgiften.

De beklemming

Voor aanvang van iedere sessie voelt mijn lichaam 'gewoon' aan. Maar na een minuut of twee, wanneer contact is gelegd met het lichaamsbewustzijn, komen de zere plekken en spanningen te voorschijn. Dat kan soms heel heftig worden naar mate dat bewustzijn zich uitbreidt, en voelen als een beklemming, op de rand van paniek. Echter de ervaringen uit meditatie, namelijk het beschouwen zonder oordeel en het onverzettelijk bij de situatie durven blijven, stelt me in staat om door te gaan. Met het groeien van dat lichaamsbesef gaan zich meer en meer plaatsen uit het lichaam tonen. Veel aan de linkerkant van mijn lichaam. Maar al spoedig breidt de pijn zich uit naar beide schouders, door de boven- en onderarmen naar de handen, het hele hoofd, de nek en ook de linker knie speelt op. Het lijkt wel of de plekken die aan de linkerkant van mijn lichaam zich zo duidelijk aftekenen bij een diepere ontspanning, ook een 'schaduw' met zich meetrekken in het gebied er direct omheen. Ook is er in sommige gevallen sprake van een 'echo' in de andere kant van het lichaam. De linker

bovenarm die pijnlijk is krijgt bij nader onderzoek bijval van een (minder) pijnlijke rechterbovenarm. Het is alsof dat een compensatiespanning is om het lichaam in een gek soort balans te houden. Tevens zijn er plaatsen met elkaar verbonden; als mijn voorhoofd zich ontspant geeft dat direct een ontspanning in de linkerschouder.

Het on-persoonlijke

In de eerste weken werd de pijn bij iedere sessie helser en had ik moeite om niet in te grijpen in het proces van de spanning/ontspanning, om juist niet mee te gaan in de bewegingen die spontaan ontstonden in de spieren en ze met voorbedachte rade te sturen. Mijn uitdaging is om werkelijk alles toe te laten en het proces gade te slaan. Alsof je in het bos vanuit een 'spottershutje' naar je eigen natuur zit te kijken. Afstand houden



en onverstoortbaar zijn. Die inspanning voor ontspanning wordt altijd beloofd. De pijn dooft na verloop van tijd uit en de verkrampte plekken gaan loslaten. Dat gaat nooit in één keer. Als een plek waar chronische spanning zit loskomt, komt er meestal eerst een reactie van de spieren uit het gebied eromheen waarin dan een soort 'tegenbeweging' ontstaat. Deze 'tegenbeweging' voelt als een nieuwe kramp en moet dan eerst door het lichaam verwerkt worden waarna het gebied werkelijk vrij wordt en zich neer kan leggen. Dat neerleggen voelt als een bevrijding en gaat gepaard met een enorm gevoel van ruimtelijkheid. Schouders die zo breed worden als mijn tweepersonsbed, benen die tot voorbij de achterwand groeien.

De oerkracht

Gedurende zo'n oefening komen er allerlei emoties terug uit het lichaam. Daar is een vast patroon in te herkennen. Zo is er bij aanvang van de oefening vaak veel onrust en verwarring; veel afwisselende gedachten en beelden zonder grote thema's. Gaandeweg wordt de geest rustiger en komen thema's boven drijven als woede, verdriet en angst, maar ook plezier en verlangen. Het lichaam spant zich dan kortstondig weer aan en de geest reageert daarop met angst. Het is verleidelijk om in deze gedachtestroom mee te gaan, maar de kunst is keer op keer de aandacht terugbrengen naar: Eerst de adem en daarna naar het globale lichaamsgevoel. Met name dat globale

lichaamsgevoel is een goede hulp om geconcentreerd te blijven en afstand te houden. De mantra's die je mentaal kan inzetten zijn eenvoudigweg 'los' of 'AUM'. Deze werken het beste als je ze op de uitademing door het lichaam laat stromen. Naar het einde van de oefening, wanneer het lichaam zachter wordt kan het zijn dat er zich een seksuele energie aandient. Een warme kracht die vanuit het onderlichaam (tweede chakra) op komt. Helemaal aan het einde wanneer het lichaam zich definitief heeft neergelegd is er een enorme helderheid en stilte in de geest die gepaard gaat met een gevoel van vrede, vreugde en dankbaarheid. Een 'oorverdovende stilte' na de storm. Het hele lichaam straalt dan van warmte.

Gaandeweg wordt de geest rustiger en komen thema's boven drijven als woede, verdriet en angst, maar ook plezier en verlangen

Het loslaten

Pijn is een uitnodiging tot diepgang, en geen vrijblijvende is mijn ervaring. Het toelaten van de pijn is een begin van loslaten, en een begin van herstel. Maar wij zetten ons lichaam echter schrap omdat we de pijn willen vermijden. Daarmee

stagneert het verwerkingsproces en doen we onszelf op de lange termijn veel meer geweld aan. Het proces van verlies, zoals een overlijden of een scheiding (in mijn geval) kent dan ook een belangrijke fysieke component. Het verdriet moet door het lichaam kunnen stromen. Echter door het aanspannen zetten we ons lijf zich in bepaalde gebieden vast. Tijdens de yoga komen we deze vaste plekken tegen en kunnen er aan werken om die stroming weer op gang te krijgen. Daarvoor is het belangrijk dat we eerst de pijn toelaten want achter die pijn ligt de ruimte en de vrijheid. En dat vraagt moed. 'Je moet bereid zijn te sterven', zei mijn oude yogaleraar Robert Heuvelink. In deze diepste ontspanning dient zich soms een nieuwe laag aan. Het is alsof er dan een groot venster verschijnt dat uitzicht geeft op een peilloze zwarte diepte. Een heelal zonder sterren. Dat



boezemt ontzag in en vervult me ook met een zekere mate van angst. 'Wat is dit? Zal ik uittreden als ik mijn aandacht door het venster die duisternis in leidt? Zal ik dan nog terug kunnen komen in mijn lichaam? Zal ik sterven?' Ik heb nog niet de moed gehad om dit uit te zoeken, maar iets probeert mij duidelijk te maken dat de kracht van ontspanning eindeloos is.

Het vertrouwen

Na de oefening, wanneer de diepste staat van ontspanning is bereikt slaap je als een baby. De volgende dag is er rust en helderheid. Wat zich dan toont is een lichaam dat zijn condities niet laat maskeren door de plannen van de geest. Het hele proces van ademen en loslaten voelt in het lichaam als uitzuiveren. Het herstellende vermogen wordt aangesproken. Armen, schouders en aangezicht, alles wordt er zacht en

ontvankelijk van. Het stelt je in staat om anders te reageren op het leven; waar er vroeger in situaties voorbehoud of twijfel was kan je nu veel duidelijker zien waar je staat om van daaruit oprecht te kunnen handelen. Je staat meer open voor het leven en het effect daarvan is wonderlijk. Door de ontspanning worden mijn grappen beter, lossen! In plaats van dat je het leven moet dragen, word je nu door het leven gedragen en vallen de dingen je eerder toe. Er vormt zich een begin van diep vertrouwen.

Het lichaam laat zijn oude voorkeuren echter niet zo maar los, daarom is het zaak deze oefening regelmatig te doen. Het lichaam heeft uiteindelijk een natuurlijke voorkeur voor ontspanning. Een bijkomstigheid waar ik niet op gerekend had is dat de nieuwe ontspanning van het lichaam ook een grotere gevoeligheid en kwetsbaarheid met zich meebrengt. Het is alsof het pantser wordt afgelegd en indrukken sterker binnenkomen. Dat vraagt om een andere manier van handelen. Handelen vanuit gevoel in plaats vanuit ratio. Of, zoals een Chinees gezegde luidt: 'Spanning is wie je denkt dat je zou moeten zijn, ontspanning is wie je bent'.

Joost van Alfen volgde zijn opleiding aan de Yoga Academie Nederland te Amsterdam. Hij heeft een eigen yogapraktijk in en rondom Hoorn en volgt regelmatig langere retraites in binnen- en buitenland. www.yogavanalfen.nl