

# Ademen vanuit het Chi-punt.

*Meditatie voor gevorderden in yoga, aan te leren onder begeleiding van een hierin ervaren docent.*

## **Adem en prana.**

Waarom wordt er in de yoga-lessen zoveel aandacht besteed aan het ademen? Het is omdat de manier waarop je ademt grote invloed heeft op de energie-huishouding van de mens; het gaat hierbij niet zozeer om de lucht, als wel wat in de yoga PRANA of CHI wordt genoemd, de energie die overal om ons heen is en ook wel kosmische energie wordt genoemd; met de lucht komt die naar binnen om getransporteerd te worden via o.a. het bloed en de energie-banen (= meridianen). Met de inademing neem je energie uit de kosmos op ten gunste van je lichaam. Met de uitademing geef je de energie die je niet meer nodig hebt terug.

De energie-stromen worden op allerlei manieren beïnvloed, zoals door je temperament, leefwijze, de voeding die je tot je neemt en door de manier waarop je ademt.

## **Hoe hoor je te ademen?**

Ademen is een natuurlijke aangelegenheid. Mensen die goed in hun vel zitten, zullen over het algemeen een normale manier van ademen hebben. Bij mensen met lichamelijke en/of psychische klachten - en wie heeft die niet eens - raakt het natuurlijke ademen verstoord.

In een yoga-les leer je al vrij snel om te ademen 'met de buik', wat betekent dat je de adem laag in het lichaam brengt, van belang om o.a. rustiger te worden en meer energie te krijgen. De buikademhaling is de eerste stap op weg naar een volledige ademhaling. Soms gaan yoga-leerkrachten niet verder dan de buikademhaling die voor sommigen al moeilijk genoeg is om aan te leren. De adem in de buik te voelen is misschien nog zo moeilijk niet, maar om rustig en langzaam zowel liggend, zittend, als staand, laag te kunnen ademen, daar is meestal oefening voor nodig.

Mocht je niet weten wat een volledige manier van ademen is, kijk dan eens naar een tevreden en ontspannen kleine baby: wat je ziet is dat de adembeweging begint in het onderlichaam en vervolgens de hele romp meeademt en bij de inademing naar alle kanten uitzet. Elk gezond mens heeft ooit zo geademd toen hij/zij zich nog niet bewust van de problemen van de wereld was en zich nog één met het universum voelde en alle prana benutte. Zo gauw de mens beroerd wordt door aardse tegenslagen - en dat begint al op babyleeftijd met het b.v. niet krijgen van melk wanneer een baby dat wil - treden in het lichaam verkrampingen op en verandert de opname en afgifte van prana. Kun je nagaan hoe groot die verstoringen op latere leeftijd kunnen oplopen.

Als de adem is verstoord, is de eerste stap ter verbetering om met de buik te leren ademen. Hierna volgt het leren ademen vanuit je bekken, d.w.z. zowel in de buik, de

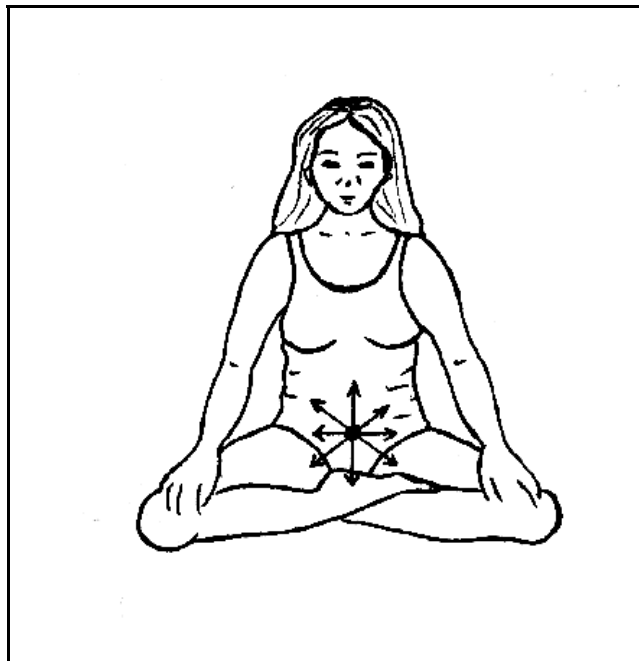
onderrug, de lage flank links, de lage flank rechts, de bekkenbodem, tot in je liezen. In de Hatha-yoga komt men meestal tot hier. En je hebt heel wat bereikt als je zo de adem in je lichaam voelen kunt.

### **Ademen vanuit het Chi-punt.**

Als een menselijk lichaam in een staat van rust is, oftewel in een 'ontspannen zijn', dan is het in staat om te **ademen vanuit een belangrijk punt** dat zich **in het bekken** bevindt, geheten **het Chi-punt** of Prana-punt of Kosmisch Oog. Het bevindt zich drie vingers breed boven het schaambeent, maar dan aan de achterzijde, tegen het heiligbeen aan.

Als je ademt vanuit je Chi-punt kunnen alle energieën in het lichaam maximaal stromen, vanuit dit punt wordt de energie dan naar alle kanten uitgewaaierd, naar boven, beneden, opzij, voor en achter, en kunnen alle uithoeken zoals je handen en voeten worden bereikt. (Bij minder efficiënte manieren van ademen zie je vaak dat mensen koude handen en/of voeten hebben.)

Ademen vanuit het Chi-punt is moeilijk te bereiken. Juist het bekkengebied is bij veel mensen geblokkeerd door emotionele aangelegenheden of seksuele frustraties. En er is een zeer vergevorderde vorm van concentratie voor nodig. Alleen zij die d.m.v. training hebben geleerd zich volledig af te sluiten van gedachten, kunnen zover komen. Ademen vanuit het Chi-punt, betekent dat de ademimpuls er wordt aangezet en daarna worden het middenrif en de longen in beweging gebracht. Als je zo kunt ademen, adem je gaandeweg door heel wat blokkades in je lichaam heen en vindt er een zuiveringsproces van jezelf plaats.



Door middel van het Chi-punt kan de oorspronkelijke verbinding tussen de mens en de kosmos opnieuw tot stand komen. De prana bereikt alle poriën van de huid om er vervolgens dwars door heen te gaan met een krachtige uitstraling naar buiten, er ontstaat een krachtig aura. De mens wordt weer één met het grote, alles omvattende en alles doordringende energieveld.

zie ook:

<http://peterkampschuur.blogspot.nl/2008/06/kundalini-problemen-en-ademtherapie-in.html>