

# Dirga Pranayama- 3-delige ademhaling

Het ademhalingspatroon heeft rechtstreeks invloed op de geest. Bij elke ademhaling oefening die je doet kan dit veel effect hebben op je gemoedstoestand, het kan stress verminderen.

Je kan de adem beschouwen als een brug tussen lichaam en geest. Deze eenvoudige ademhalingstechniek kan ontspanning bevorderen.

Je kan deze oefening op elk moment van de dag doen, bijvoorbeeld wanneer je merkt dat je gespannen ben of wanneer je gaat slapen om nog meer in je lichaam te komen en te ontspannen.

Deze oefening kan je liggend of zittend doen.

## Adembewustzijn

Ga liggen of zit in een rustgevende positie met de rug recht. Sta jezelf toe om tot rust te komen en te ontspannen. Beweeg het lichaam op een manier die prettig aanvoelt en vind jouw stille middelpunt. Wees getuige van de natuurlijke ademhaling. Merk op waar het lichaam beweegt met de ademhaling. Scan het lichaam en voel eventuele sensaties die aanwezig zijn in je lichaam.

Let op of je door de neus of de mond ademt.

Voel de temperatuur van de adem in de keel. Voel of de in- en uitademing gelijk zijn of dat de ene langer of korter is. Zijn er plaatsen waar de adem belemmerd of klein aanvoelt? Waar stroomt het vrijelijk? Is er geluid bij de ademhaling?

Ga door met het verdelen van je bewustzijn tussen de ademhaling en het lichaam.

## Begin met adembeheersing

Adem in en uit door de neusgaten. Begin langzaam de inademing te verhogen. Verleng de uitademing zodat deze overeenkomt. Als je licht in je hoofd of kortademig gaat voelen, ga dan terug naar je normale ademhaling.

Als je een vast ritme hebt gevonden, laat de geest dan gefocust blijven op het stijgen en dalen van de ademhaling en bereid je voor op de **3-delige ademhaling**:

## Ademhalingspositie 1

Plaats je handen lichtjes op de buik en raak met de toppen van de vingers lichtjes tegen elkaar aan bij je navel. Adem in met het middenrif zodat de buik als een ballon in je handen omhoog komt, zodat je vingers uit elkaar gaan bij het inademen. Laat de adem je zij- en achterbuik-gebied vullen, zodat er een volledige uitzetting in alle richtingen is.

Terwijl je uitademt, trek je de navel zachtjes richting de wervelkolom, zodat de wijsvingers weer bij elkaar komen. Dan laat je de navel weer zacht worden en je buik komt weer omhoog als een ballon met de volgende inademing, alsof het een antwoord is op de uitademing.

## Ademhalingspositie positie 2

Beweeg vervolgens de handen naar de zijkanten van de ribbenkast en raak met de vingers, naar elkaar wijzend, het midden van de borst aan. Terwijl je inademt, zet je met de ademhaling bewust de zijkanten van de ribbenkast en de longen uit. Merk op hoe de ribben bij het inademen iets naar buiten en naar boven uitzetten in de handen. Laat de ribben en de

borst tijdens het uitademen naar binnen en naar beneden verzachten. Kijk of je beweging voelt over de hele omtrek van de ribbenkast. Blijf ademen naar de ribben.

### Ademhalingspositie positie 3

Verplaats de handen naar de bovenkant van de borst, waarbij de vingers zachtjes over de sleutelbeenderen worden uitgespreid. Adem in naar je handen door de borstkas te vullen met de inademing en merk de opwaartse expansie in de handen op. Laat de borst, de longen en het hart ontspannen tijdens de uitademing. De beweging in dit gebied is mogelijk minder opvallend, ook al komen de bovenste longen helemaal onder de sleutelbeenderen.

### Ademhalingspositie positie 1, 2 en 3 samenvoegen

Sta de geest toe de omtrek van de romp in beeld te brengen, van de bekkenbeenderen tot de bovenkant van de nek. Wanneer de adem zich in volledige expansie en ontspanning bevindt, zullen de drie posities in één overvloeien als een ademgolf.

De ademgolf gaat met de inadem van je buik, naar je middenrif, naar je borstgebied en met de uitadem van je borstgebied, naar je middenrif, naar je buikgebied.

Overweeg om een kleur, geluid, temperatuur of een ander beeld aan de ademhaling toe te voegen om de geest gefocust te houden.

Om dieper te ontspannen, concentreer je je op de uitademing en het gevoel van leegmaken en loslaten. Voel de vredige pauze onderaan de uitademing voordat je de volgende inademing neemt. Om het lichaam te stimuleren, concentreer je je op de inademing en de spontane 'vasthouden' bovenaan de inademing voordat deze de uitademing wordt. Oefen deze ademhaling totdat je er prettig bij voelt. Het kan zijn dat je hierdoor meer rustiger en meer ontspannen gaat voelen.

