

3.02 De ademhaling

Ademen is leven. Je zou de ademhaling kunnen zien als een draad of een ketting die alle gebeurtenissen in je leven vanaf je geboorte tot aan je dood met elkaar verbindt. De ademhaling is er altijd, elk moment. Ze gaat vanzelf.

Het ritme van je ademhaling is op een natuurlijke wijze sterk verbonden met je activiteiten en gevoelens. Is het je ooit opgevallen dat de ademhaling verandert met je stemming? Kort en oppervlakkig als je gespannen of boos bent, sneller als je opgewonden bent. Voluit als je gelukkig bent en bijna verdwenen als je bang bent?

Meestal merken we onze ademhaling niet op; ze is er gewoon, we denken er niet aan. Daarom is één van de eerste dingen die we bij de aandachtstraining leren, het contact maken met de ademhaling. Het volgen van je ademhaling brengt je bewustzijn onmiddellijk bij je lichaam. Je ademhaling werkt als een anker voor je aandacht en als een veilige haven. Wanneer je een paar momenten met je aandacht naar je ademhaling gaat, kom je in contact met dat onverstoorbare ritme van in- en uitgaan, ook al blijft er tumult om je heen bestaan.

Als je bewust ademhaalt, helpt je dat om je lichaam en je geest tot rust te brengen. Hierdoor kun je je met grotere kalmte en met een scherpere en ruimere blik van je gedachten en gevoelens bewust zijn. En met dit bewustzijn krijg je het gevoel meer bewegingsvrijheid te hebben, meer overzicht en keuzemogelijkheden, ook in een stressvolle situatie. En zelfs als je dit niet ervaart, is het toch zeer heilzaam!

Je ademhaling volgen betekent haar alleen maar 'volgen', niet méér dan dat.

Je hoeft niet extra op haar te letten of haar te 'verbeteren'. Ga niet de strijd met haar aan; je hoeft haar niet onder controle te krijgen. Het is ook niet de bedoeling dat je over je ademhaling gaat nadenken. Alleen maar waarnemen, haar 'van een afstandje' van binnenuit voelen, op een belangstellende manier.

Het kan zijn dat je bemerkt dat je adem, wanneer je haar voor het eerst volgt, ineens niet meer natuurlijk gaat en verkramppt. Dit gaat meestal vanzelf over als je deze oefening vaker doet. Ook hier geldt: neem het waar als verschijnsel en grijp niet in. Je doet niets verkeerd. En zoals altijd: mocht zich toch iets zeer beangstigends voordoen, dan kun je altijd de oefening stoppen en er in de training op terugkomen.