

Yoga en de drie-eenheid: Lichaam – Adem – Denken

In het dagelijks leven ervaart iedereen spanning; door werk, emotionele gebeurtenissen, veranderingen of wat dan ook. Zonder dat je het merkt kan deze spanning zich vastzetten in het lichaam en na verloop van tijd klachten geven. Fysieke klachten zoals rugklachten, nek -en schouderklachten, hyperventilatie en pijn. Maar ook mentale klachten zoals slapeloosheid, piekeren, nervositeit, onzekerheid en angst. Ook juist een gebrek aan fysieke inspanning, bijvoorbeeld doordat we dagenlang zittend werk verrichten, kan leiden tot klachten.

Lichaam Door het doen van yoga oefeningen word je je meer bewust van je lichaam. Je ervaart waar eventuele spanningen zitten en leert die los te laten. Plekken in het lichaam die juist te slap zijn, kun je door de oefeningen sterker maken. Zo zoek je in de yoga naar de balans tussen inspanning & ontspanning, kracht & souplesse, stevigheid & flexibiliteit.

Adem In de yoga oefeningen richt je steeds de aandacht op de adem. Hierdoor word je je meer bewust van de adem. Je leert weer om natuurlijk te ademen. Iedereen is als baby geboren met een goede natuurlijke buik-adem. In de loop van ons leven kunnen we onbewust deze manier van ademen kwijtraken. Kortademigheid, te hoog in de borst ademen, pijn in de borststreek, hyperventilatie zijn voorbeelden van klachten die kunnen ontstaan door verkeerd te ademen. Door yoga oefeningen leren we weer 'goed' te ademen. In het dagelijks leven kun je ademtechnieken toepassen wanneer je zenuwachtig bent of bijvoorbeeld wanneer je last hebt van slapeloosheid.

Denken De yoga oefeningen voer je uit met aandacht. Ook door de meditatie oefeningen word je bewust van jouw eigen 'denken'. Je observeert je gedachten en ziet hoe snel je gedachten heen en weer springen. Met yoga en meditatie leer je de aandacht te observeren en te sturen. In het dagelijks leven kan dat je helpen om meer geconcentreerd te zijn, dingen aandachtiger te doen en minder snel afgeleid te zijn. Het helpt je om zorgelijke gedachten of veel piekeren te stoppen. Je zult ervaren dat je gedachten en emoties kunt loslaten in plaats van er naar te handelen en er 'slachtoffer' van te zijn.

De theorie van de drie-eenheid stelt dat het fysieke lichaam, de adem en het denken elkaar continu en in verschillende volgorde beïnvloeden.

Een voorbeeld: Je voelt je nerveus door een bepaalde gebeurtenis → Je gaat sneller ademen → Je schouders verkrampen → Je gaat hoger in de borst ademen → Je voelt je nog nerveuzer etc.

Op zich is dit geen ongunstige situatie, want zo is het leven. Er gebeuren altijd dingen, hier heb je geen invloed op. Je lichaam (zenuwstelsel) reageert daarop door je in een status van alertheid te brengen. Echter het lichaam dient zich wel weer te herstellen uit deze alerte fase. Tegenwoordig leiden we drukke levens, waarin we veel dingen tegelijk doen. Helaas krijgt het lichaam daardoor niet altijd voldoende gelegenheid om zich weer te herstellen naar een ontspannen toestand.

Door yoga beoefening kun je leren dit proces te signaleren en vervolgens dit te beïnvloeden waardoor het lichaam, de adem en de geest zich weer naar een ontspannen situatie herstellen. In het begin kost dit moeite en aandacht. Zoals alles wat nieuw voor je is: Oefening baart kunst. Na verloop van tijd zal dit proces zich sneller, makkelijker en meer onbewust voltrekken.

