

## De adem

Ik wil vanavond wat aandacht geven aan de ademhaling. Want in dit verzachten, in het ontspannen van het lichaam, ontspannen we natuurlijk ook de ademhaling waardoor de hele romp mee kan doen met de beweging van het heel zachtjes uitzetten en inkrimpen als de adem in en uit gaat.

We weten allemaal dat wanneer we gestrest zijn, gespannen zijn, hoe we ons onderlichaam subtiel wat vastzetten. De billen waarschijnlijk iets aanspannen, de buik iets strakker maken waardoor het middenrif steeds minder kan bewegen en de adem vrij hoog komt te zitten. En dat is in zichzelf al een wat onprettige ervaring. Het stuurt de energie omhoog, ook naar je hoofd. Het doet de keel wat dichtknijpen waardoor je met een wat hogere stem gaat spreken.

Wanneer we zitten, laten we het lichaam ontspannen. We laten ons gezicht ontspannen zodat de buik weer wat vrijelijker kan bewegen waardoor het middenrif weer wat lossier komt. En dit kan nog vergroot worden, verdiept worden wanneer we niet zozeer ademen naar de buik toe maar naar het bekkenbodem. Dus nog dieper dan de buik.

Voor sommige mensen die dat een beetje moeilijk vinden om te visualiseren - het bekkenbodem -: je kan je ook voorstellen dat je naar je zitvlak toe ademt. Heel ontspannen, heel rustig. Eigenlijk hoef je bijna niets te doen want als je de aandacht daar legt, bij het bekkenbodem of bij de billen en ze laat verzachten, dan volgt de adem vanzelf want de adem volgt altijd waar de aandacht gaat. Gaat de aandacht omhoog naar het hoofd, volgt de adem en gaan we wat lichter ademen, wat sneller. En laten we de aandacht wat lager in het lichaam dan volgt ook daar de adem vanzelf. Je zou je kunnen voorstellen dat je bekkenbodem als een vriendelijke open schaal is die de inademing verwelkomt. En vandaar rijst de adem bij de uitademing naar boven, maar laat je aandacht laag blijven.

Ook in je dagelijks leven is het soms fijn om weer heel even opmerkzaam te worden waar je adem zit. En als die wat hoger zit, verzacht de buik en het onderlichaam. Verzacht de billen en de bovenbeenspieren en gaandeweg zal je zien dat het middenrif weer wat vrijkomt. Het kan soms een tijdje duren want vaak heeft het chronisch een beetje vastgezetten omdat we de buik zolang gespannen hebben gehouden. Maar zoals ik al zei, gaandeweg zal je merken dat het wat lossier komt, je wat zachter wordt in de liezen waardoor je steviger komt te zitten in je meditatie en het begrip 'zitten als een berg' steeds duidelijker zal zijn. Het zwaartepunt laag, goed geaard op de vloer. En wanneer je goed geaard zit, zal de houding vanzelfsprekend rechtop zijn. Je zal niet meer zo snel in elkaar zakken of moeite moeten doen om je houding goed te houden.

Dus laten we de aandacht bij deze meditatie wat meer bij het bekkenbodem leggen en stel je voor dat de adem tot helemaal onderin je lichaam reikt. En waarschijnlijk zal je dan zien dat het ook in je hoofd wat stiller en ruimer wordt.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Woensdag 23 november 2022*