

Pranayama – Bhastrika

Een krachtige verruimende ademhaling: de Bhastrika pranayama – 190202 – opnieuw geplaatst 190504.

Doe deze pranayama het liefst nadat je eerst zorgvuldig [de vitaliserende middenrifademhaling](#) hebt gedaan. De aldaar genoemde adem-verstilling kun je even uitstellen tot na je laatste pranayama.

BASISHOUDING

- Ga rustig rechtop zitten op een stoel, los van de leuning, of op de grond in 'easy' pose met gekruiste benen. Zit je op de stoel zet dan de voeten, zonder schoenen, plat op de grond. De kin trek je iets naar het kuiltje in je hals. Bij Nederland in Beweging zeggen ze wel eens: alsof je verbaasd kijkt. Houd de schouders geheel ontspannen.
- Bij alle pranayama's je beide handen, of bij nadi sodhana de linker hand, ontspannen open of gesloten neerleggen op je knieën.
- Houd gedurende de hele ademtraining deze 'verbaasde houding', in stand. De nek verleng je hiermee ook iets. Houd een ontspannen gevoel in de nek en kaaklijn en sluit als het ware binnen in de keel iets af: de stemspleet. De in- en uitademing gaat nu een heel zacht kreunend geluid geven. Deze wijze van ademen heet 'ujay'.
- Het schaambot kantel je een klein beetje naar voren en omlaag en tegelijkertijd laat je aan de rugkant je stuitje iets zakken of je trekt het zelfs iets naar beneden. Zo trek je het bekken rustig actief in het midden. De zitbotjes kun je daarbij iets naar elkaar toetrekken. Dit maakt ook de billen van binnenuit krachtiger, maar mag geen overbodige spanning in de billen veroorzaken.
- Laat voeten, benen, bekken, romp en hoofd 'elkaar vinden' in een mooie ontspannen uitlijning.
- De romp blijft tijdens de oefening zo veel mogelijk in dezelfde krachtige positie. Je beheerst de bekkenbodem- en buikspieren. De ogen zijn gesloten, maar als je ze open zou hebben zijn de ogen recht vooruit gericht.
- De in- en uitademing gaat door de neus.
- BELANGRIJK: oefen krachtige pranayama's voorzichtig wanneer er kans is op hartklachten, longaandoeningen, menstruatie of de zwangerschap; doe de oefening eventueel niet en raadpleeg je huisarts.

INADEMEN

Breng bij de volledige inademing de darmen, onderbuik, navel, borstbeen en sleutelbeengebied en e.v. de schouders (zie noot 1) naar voren en omhoog.

Je plaatst je tongpunt tegen het verhemelte waar het zachte deel overgaat in een harder deel.

EINDE INADEMING EN OVERGANG NAAR DE UITADEMING

Nu de zogenaamde taoïstische cirkelgang visualiseren als volgt. Tongpuntje had je al tegen je verhemelte geplaatst. Breng je aandacht naar je neuspunt en circuleer je aandacht aan de voorkant van je romp naar beneden en doe aan het eind van de inademing de mulabhanda (zie Noot 2); circuleer met je aandacht verder onder door je kruis over de rug omhoog en over het hoofd weer arriverend bij de neuspunt.

UITADEMEN

Adem persend recht naar beneden uit **naar darmen, onderbuik en flanken**, doorgaand met de taoïstische cirkelgang vanaf de neuspunt naar het middenrif waar je nu veel druk ervaart. Je hoort en voelt een kreunend, raspnd geluid in de keel: ujay! Let erop dat je geheel rechtop blijft zitten, stuitje iets naar beneden getrokken en het hoofd ook rechtop ! (zie ook noot 3 en 4).

EINDE UITADEMING EN OVERGANG NAAR DE INADEMING

Heb je helemaal uitgeperst en je darmen, onderbuik en nierstreek helemaal weggedrukt, geef je lichaam dan de kans om weer in te ademen door even de spanning in buik en mulabandha los te laten. Laat dan even passief wat adem instromen en ga vervolgens actief door op de manier zoals bovenomschreven bij 'INADEMEN'.

Noot

- **1 De schouders mag je UITSLUITEND iets omhoog laten komen door een volledige inademing met kracht van de inwendige ademhalingspiëren!**

- 2 Mulabhand is het optrekken van de bekkenbodemspieren zoals omschreven [in het blog voor een correcte lichaamshouding](#) (hier is mulabhand staande geoefend).
- 3 Tijdens het persen op de uitademing enigszins mulabhand houden, want je zet anders te veel druk op de anus. Dit is niet nodig, tenzij je tegelijkertijd ontlasting kwijt wil (twee vliegen in een klap 😊).
- 4 Tijdens het persen op de uitademing trek je ietsje de lage onderbuik naar binnen. Let wel: heel weinig intrekken (het gaat eigenlijk min of meer vanzelf), want de aandacht ligt vooral op een krachtige druk naar je buik en darmen.

Herhaal alles 20 tot 30 x.

HET NUT

Het nut van deze ademtraining is veelomvattend. Je "masseert" de ingewanden van binnenuit, ook de nieren wanneer je krachtig uitademt naar de nierstreek. Als je verkouden bent of je voelt je wat griepig, dan werkt ze – samen met kapalabhati en nadi sodhana heel verhelderend en je wordt gauw beter als je deze drie ademtrainingen elke ochtend doet.

Doe ze dan liefst in deze volgorde:

1 Deze krachtige Bhastrika, of eventueel eerst nog [de vitaliserende middenrifademhaling](#) om nog thuis te raken in het diepe ademen

2 [Kapalabhati](#)

3 [Nadi Sodhana](#) en deze afronden met 'stil worden' om daarna 'fris en fruitig' je dagelijkse werkzaamheden op te pakken.

Als je 's morgens echt te weinig tijd hebt voor alledrie, kies er dan een uit. Rond dan wel af met enkele Nadi Sodhana's en korte verstillings.