

## Prana-ademhaling: gronding

*Vele mensen hebben over “gronding” horen spreken, maar weten niet wat er juist bedoeld wordt. Meestal wordt zelfs gezegd, dat het hen aan genoeg gronding ontbreekt, en omdat ze niet zeker zijn waarover het gaat, brengt hen dat nog meer in verwarring. Dat is niet nodig: gronding is gemakkelijk te leren en brengt heel veel voordeel.*

### Wat is gronding eigenlijk?

#### **Gronden met de Aarde**

Gronden met de Aarde is eigenlijk gemakkelijk: houd je beide voeten plat op de grond en gebruik je verbeelding om er “wortel mee te schieten”, en/of activeer je stuitchakra om vandaar uit een “anker te gooien” naar de kern van Moeder Aarde. Na vier keer uitademen ben je in je verbeelding aangekomen in de kern van onze planeet, en daar stel je je een immens kristal (diamant) voor die een blauwe gloed uitstraalt.

Nu neem je die blauwe gloed mee terug naar je lichaam, en laat hem opstijgen doorheen je voeten, je benen, je bekken en buik, zo naar je hart. Je zal gauw merken dat dit een prettig gevoel geeft van rust en toch grotere alertheid: deze blauwe gloed doet je helemaal opkikkeren en geeft je toch een kalmte die niet loom aanvoelt, alleen zalig.

#### **Gronden met de Zon**

*Prana! Liefde-Wijsheid wordt gevoed door prana. Wie zorgt voor prana? Zonnelogos. (Asait - Christusbewustzijn, Zonnelogos, de Zon en Moeder Aarde)*

Gronden met de Zon gaat net zo: je gebruikt je verbeelding en je activeert je kruinchakra om via dit chakra en je huid de kracht van de zon in je op te nemen, terwijl je rustig blijft ademen. Stel je daarbij voor dat een gouden gloed vanuit de Zon komt, die je opneemt via je kruin, doorheen je hoofd, je nek en je schouders, zo tot in je hart.

Het doet er niet toe of je de zon kan zien, of het dag of nacht is: verbeelding helpt een heel stuk. Denk aan die prachtige zonovergoten vakantie terug als dat helpt. Alle middelen toegestaan! Voel terug de warmte van de zon op je huid en je kruin, en “drink” dit helemaal in je lichaam. Zelfs de geur van de zee, het woud of de bergen en het geluid van een bries kun je je misschien her-inneren.

Dit gaat over het opnemen van prana, en niet zozeer over het zonlicht. Hoewel, hoe komt het dat miljoenen mensen in de zomer buiten willen leven en “zon opdoen”? Dit is een onbewust mechanisme, waarop door de cosmetische en toeristische (marketing)industrie gretig wordt ingespeeld!

Waarom, denk je, hebben we een beter humeur als de zon schijnt? Omdat er dan meer prana is dat we kunnen opnemen, zelfs als we daarvoor geen bewuste technieken toepassen. Er is zulk een overvloed aan prana dat we toch onze voorraad opdoen, zoals een spons water opzuigt.

### Prana-ademhaling

En ademhaling zorgt voor onderscheidingsvermogen. (Asait - Christusbewustzijn, Zonnelogos, de Zon en Moeder Aarde)

#### **De “ondiepe” ademhaling**

Iedereen van ons “weet” wel dat we na jaren in het “werkelijke, harde” leven te staan ons contact met de werkelijkheid wat kwijt geraken, en als je de meeste mensen vraagt even diep adem te halen, trekken ze er letterlijk hun schouders voor op: ze ademen “hoog” doordat ze hun schouders naar hun oren brengen en zo hun longen met zuurstof proberen te vullen.

Klinkt gek, niet waar? Het is ook een gek gezicht, als je er even op let: onze longen en ons hart worden beschermd door de ribbenkast die juist de bedoeling heeft heel sterk en rigide te zijn en daar zijn relatief weinig spieren. Waar de ribben ophouden, ligt onze buik. Die kunnen we zonder veel moeite vooruit steken (en als we niet opletten doen we het zo door bierbuikjes, overgewicht, en zo voort!)

Door ons relatief zittend en onsportief leven van alledag sluipt er luiheid in onze geest en ons lichaam. Toen we jonger waren hadden we er geen last van, dus dat moet toch terug beter kunnen?

## De flank-ademhaling

Als je goed kijkt naar een zuigeling zie je die ademen op een rustige manier, ook slapend. Dat gaat van nature op een uitstekende manier: alles gebeurt met de buik en de flanken. Zozeer zelfs, dat als het kind op de rug ligt, alles duidelijk is te zien, en dat als het op de buik ligt, het bekken op en neer gaat bij het ademen!

Bekijk eens (olympische) atleten, zwemmers en andere sporters vlak na hun topprestatie: meestal staan ze “op adem te komen” terwijl ze half voorover gebogen staan met hun handen op hun flanken. Hun buik gaat duidelijk op en neer bij het ademen.

Wij doen, als we onszelf buiten adem rennen (trappen lopen) eigenlijk het zelfde, doe maar de proef op de som. Dus instinctief gebruiken we de juiste techniek wel.

Zangers en bespelers van blaasinstrumenten wordt geleerd zich goed bewust te zijn van hun lichaam, en “laag” te ademen: met hun middenrif dus.

## Techniek

Het belang van de juiste ademhalingstechniek wordt ook onderstreept bij oosterse gevechtssporten en disciplines zoals yoga, taijiquan, qigong, karate, en andere. Het is vanuit de ademtechniek dat de geest wordt vrijgemaakt en één wordt met de opgeroepen energieën, zodat de geest flitsend snel en toch in alle rust de juiste beslissingen kan nemen. Denk ook aan de zwangerschapsgymnastiek: ook daar komt het belang van de juiste ademtechniek aan de orde.

### Gemakkelijk genoeg, vijf minuutjes per keer

Hoe moeilijk kan het zijn om de juiste techniek toe te passen, als het kleinste kind het van nature doet, en wij met onze conditioneringen instinctief het goed doen na extreme prestaties? Een kind kan de was doen: het is dus een kwestie van her-inneren hoe we het vroeger deden.

Eigenlijk zullen we onze geest en ons lichaam opnieuw moeten programmeren, met het juiste (oorspronkelijke) programma: wees bewust van wat je doet, wees bewust dat je leeft, wees bewust hoe je ademt. Als we er de eerste maand de tijd voor nemen en de concentratie om het ademen terug goed onder de knie (eigenlijk onder de longen!) te krijgen, dan wordt het een automatisme. Twee of drie keer per dag gedurende vijf minuten is voldoende om onszelf te conditioneren op de juiste manier, daarna zal het steeds beter en beter gaan, zonder dat we er bij hoeven na te denken.

### Vijf dingen in het oog houden

#### 1. Verbeelding activeren

Nu we goed gegrond zijn zowel met Moeder Aarde als met Vader Zon, gebruiken we onze verbeelding om ons bewust te zijn van het nieuwe prana dat we innemen en het oude prana dat we afstaan. We activeren onze kruinchakra en de beide voetchakra's en/of het stuitchakra. Dit worden de poorten waarlangs het prana zal lopen.

#### 2. De tong tegen het verhemelte houden

We leggen onze tong tegen ons harde verhemelte aan onze bovensnijtanden, ongeveer de plek waar we de “T” uitspreken, en laten hem daar ontspannen blijven gedurende de hele oefening. Volgens de Chinezen die qigong en/of taijiquan beoefenen, bewerkstelligt dit “het sluiten van de cirkel”, waaruit we kunnen begrijpen dat de stroom energie in een gesloten kring blijft, zodat lekken vermeden worden.

#### 3. Traag tellen

De oefening wordt uitgevoerd op een traag tempo: ongeveer één tel per (anderhalve) seconde. We kunnen kiezen voor de cyclus 4-2-4-2, 6-1-6-1 of 7-1-7-1. In het begin is 4-2-4-2 wel het eenvoudigst.

#### 4. Volledig inademen door onze buik en onze flanken met lucht te vullen

We ademen in gedurende vier tellen. Let op dat je schouders niet omhoog komen en dat je je buikspieren en middenrif gebruikt om je lichaam te vullen met lucht. “Denk laag” en laat je buik vollopen met lucht, zodanig zelfs dat ook de zijkanten en de achterkant opzwellt. Dit kun je goed voelen door in het begin je handen op je flanken te leggen. Let er op dat je ze echt naar buiten drukt terwijl je inademt; ga door tot de vierde tel helemaal voorbij is. Nu heb je volledig ingeademd.

### Visualisatie:

1. Je verbindt je met de zon, door in her-innering al je zintuigen te gebruiken:
2. Je tastzin door weer die warmte op je kruin en je huid te voelen
3. Je gezicht door weer die zonnige plaats helemaal te “zien”
4. Je smaak door weer het zout van van de zeewind en de zonnecrème op je lippen te smaken
5. Je geur door weer die dingen ook te ruiken
6. Je gehoor door de zeebries te horen waaien langs je oren, en het geluid van de spelende kinderen
7. Je laat vanuit je lendenen een “rok” komen van koorden met daaraan een haring (een haak om een tentzeil op te spannen). Bij het inademen zakken deze koorden tot op de grond.

Dan houden we onze adem op gedurende twee tellen, niet door onze keel dicht te snoeren maar op de kracht van onze buikspieren en het middenrif.

#### Visualisatie:

1. Je voelt vanuit de zon een gouden gloed komen die in je kruin wordt uitgegoten.
2. Deze gloed stroomt samen tot op het punt waar je tong je gehemelte raakt.
3. Je "rok" verspreidt zich helemaal om je benen, wijdt uit, en de haringen aan de koorden graven zich helemaal in de grond in.

## 5. Volledig uitademen

Dit is het belangrijkste onderdeel van de hele oefening: volledig uitademen wil ook zeggen volledig uitademen. Op het einde van de vierde tel is onze buik helemaal plat en zijn onze flanken terug smal. Als je dit goed doet zal je geen duizeligheid voelen of beginnen hyperventileren, integendeel: doe je het verkeerd en adem je niet volledig uit blijf je met oude lucht zitten, en op de duur wordt laag ademen onmogelijk.

Hyperventilatie is meestal het gevolg van het onvoldoende gebruiken van het middenrif om te ademen, laag ademen en vooral goed uitademen is een goed hulpmiddel tegen hyperventilatie.

#### Visualisatie:

1. Je hoofd zit nu vol prana, en met een actieve wilsuiting duw je dit prana naar omlaag. Zo wordt je oude prana afgelost door het nieuwe, en stroomt het langs je basischakra en de rok de aarde in.
2. Tegelijkertijd dank je eerbiedig Moeder Aarde dat zij je oude prana (en ballast) opneemt. Volgens de Inca's is de aarde verzot op "zware" energie, en dat is wat ons oud prana en ballast voor haar betekenen.
3. De haringen aan de rand van je "rok" graven zich nog dieper in, elke cyclus nog meer, helemaal de grond in.

Dan wachten we terug gedurende twee tellen, niet door onze keel dicht te snoeren maar op de kracht van onze buikspieren en het middenrif.

#### Visualisatie:

1. Je voelt je helemaal opgevuld door deze energie.
2. Deze gloed stroomt tot in de uiterste cellen van je lichamen: de haarpuntjes en je nagels voor wat het fysieke lichaam betreft.
3. De haringen aan je "rok" gaan haaks op de koorden staan, zodat je je nog meer verankert met Moeder Aarde.

Geniet van de verbinding die er is door de zuil van prana tussen de zon en de aarde, met jou erin. Wees dankbaar voor dit geschenk.

## Wat er energetisch gebeurt bij prana-ademhaling

1. Onze verbeelding helpt ons om bewust de poorten te openen voor het opnemen van prana en het afvoeren van oude ballast.
2. De positie van de tong werkt als een verzamelaar en bundelaar voor het prana. Daardoor profiteren we maximaal van het prana en kunnen we alles wat er nodig is uit halen.
3. Het trage tempo van het tellen houdt onze aandacht erbij, en wat we bewust beleven houdt een diepere indruk: het programmeren heeft een langer en dieper effect.
4. Volledig inademen. Gebruik tegelijk je verbeelding om terwijl je longen vollopen met lucht prana op te nemen langs je kruinchakra. Laat het prana binnensijpelen in je hoofd, zo tot je schouders. De positie van de tong is hier wel belangrijk. De pauze tussenin dient om het prana te verzamelen en te versterken.
5. Volledig uitademen. Met een actieve wilsuiting door de verbeelding wordt het prana over heel het lichaam verspreid, en tegelijkertijd wordt in dankbaarheid het oude prana langs de voetchakra's en het stuitchakra terug aan Moeder Aarde gegeven. Je ontdoet je hierdoor ook van ballast, die Zij gaarne aanneemt. De pauze nadient dient om het prana tot de verste uithoeken van je lichaam (nagels en haarpuntjes) te sturen en in heel het lichaam te verankeren.

## Voordelen

### Op korte termijn

Op korte termijn heb je direct voordelen doordat je terug op natuurlijke manier ademhaalt:

1. Je fysieke lichaam krijgt meer zuurstof dan vroeger. Het wordt ook beter doorbloed, en blijft dus fitter.
2. Jouw hersenen functioneren beter, wat helder denken bevordert.
3. Je hart en middenrif functioneren op een gezonde manier, met verbetering voor gevolg voor de bloeddruk, het hartritme, en grote vermindering van hyperventilatie.
4. Je spijsvertering verbetert door het activeren van het middenrif, flatulentie en constipatie verbeteren zienderogen.

### Op lange termijn

Op langere termijn brengt deze manier van ademen volgende voordelen:

1. Je onderscheidingsvermogen wordt groter, zodat je de wereld beter kan bekijken vanuit je eigen perspectief. In plaats van je omgeving te ondergaan, kun je sneller inspelen op wat zich aandient.
2. Je krijgt een gevoel van verbonden zijn met alles wat is, en je blijheid vergroot. *Leeft u dus niet in angst, weest u op zijn minst in hoop. Want inderdaad hoop is een energie die een vitaliteitsenergie is, die de stuwing van prana gaande houdt. Het is een aspiratieve energie, en niet zoals de mens geleerd heeft: een afwachtende energie, een ondermaatse energie. Werkelijke hoop werkt en is actief.* (Asait - Over de Hathors)
3. Je aura wordt sterker: het schild wordt steviger en je bent standvastiger in je voelen en aanwezig zijn.
4. Je aura (en dus ook je charisma!) wordt ook groter: het zal je nog zelden gebeuren dat iemand in de supermarkt met zijn karretje tegen jou aan rijdt of je in de wachtrij gewoon voorbijsteekt en jouw beurt inneemt. Je zal beter kunnen anticiperen op wat er rondom je gebeurt, in plaats van je te "laten leven".
5. Je chakra's worden vitaler en nemen nog beter het aanwezige prana op, zodat ook je fysieke lichaam beter gezond blijft.
6. De webben op je chakra's worden sterker en kunnen invloeden die je zouden verontrusten beter afweren, zonder dat je in het defensief wordt gedrongen. Je gedachten en je gevoelens worden nog meer echt van jou, en je ervaart daarbij niks dat "van buiten af" wordt opgedrongen (conditioneringen).

## Zonnegroet en Maangroet

Twee zeer eenvoudige lichaams oefeningen die bewust ademen combineren met vormen van yoga, en die zeer bevorderend zijn voor de gezondheid zowel fysiek als spiritueel.

### Zonnegroet - "Surya Namaskar"

Deze klassieke yoga oefening bevordert de algehele doorbloeding en activering van de vijf lichamen van de mens.

Ze accentueert het mannelijke (extraverte) aspect van de energieën. In Kundalini-yoga noemt men deze energiestroom "Pingala".

### Maangroet - "Chandra Namaskar"

Ze accentueert het vrouwelijke (introverte) aspect van de energieën. In Kundalini-yoga noemt men deze energiestroom "Ida".

## Aanbevolen literatuur

1. Prana healing - Choa Kok Sui - isbn 90-5340-014-1
2. Gronden - Jennifer Hinton - isbn 90-6229-042-6
3. Het Hathor-materiaal - Tom Kenyon & Virginia Essene - isbn 90-75636-42-3
4. De Meesters van het Verre Oosten - Baird T. Spalding - isbn 90-6441-048-8
5. [Christusbewustzijn, Zonnelogos, de Zon en Moeder Aarde](#) - Asait (via Sonia Hoste)
6. [over de Hathors](#) - Asait (via Sonia Hoste)
7. Pranayama: De dynamiek der ademhaling - André Van Lysebeth - isbn 90-202-4027-7

De teksten van Asait vind je op <http://www.sonjan.be>

©2005 Jan De Smedt jan@sonjan.be