

Markus Schirner

# ADEM- TECHNIEKEN

Eenvoudige ademhalingsoefeningen  
voor zelfgenezing, ontspanning en  
meer levensenergie

De adviezen in dit boek zijn zorgvuldig afgewogen en getest. Ze zijn echter geen vervanging voor competent medisch advies, maar dienen ter begeleiding en stimulering van zelfgenezing. Alle informatie en instructies zijn onder voorbehoud. De schrijver en uitgeverij kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit het opvolgen van de aanwijzingen in dit boek. Gebruik dit boek bewust en neem je eigen verantwoordelijkheid.

Ademtechnieken – Eenvoudige ademhalingsoefeningen voor zelfgenezing,  
ontspanning en meer levensenergie / Markus Schirner  
Oorspronkelijke titel: Atemtechniken – Einfache Atemübungen zur Selbstheilung,  
Verjüngung und Harmonisierung  
© 2000, 2007, 2017, 2020 Schirner-Verlag, Darmstadt  
© 2020 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

ISBN 978.90.8840.214.2

NUR 860

Nederlandse vertaling: Bianca Weigl-Hartog

Omslagontwerp: Hülya Sözer, Schirner;

met gebruikmaking van # 1521181610 (© Jolliolly), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Foto's binnenwerk: shutterstock

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

# INHOUD

<b>Voorwoord</b> .....	6
<b>Inleiding</b> .....	8
Enkele feitjes over ademen .....	9
De adem .....	12
Neus- of mondademhaling? .....	13
Adviezen voor beginners .....	15
Prana .....	17
Pranayama .....	19
Uitademen (Recaka) .....	20
Inademen (Puraka) .....	21
Het vasthouden van de adem (Kumbhaka) .....	22
Lichaamshouding .....	25
De stand van de ogen .....	25
De positie van de tong .....	26
Het reinigen van de luchtwegen .....	26
Neus snuiten bij verkoudheid .....	27
<b>Eenvoudige ademtechnieken</b> .....	31
Gapen .....	32
Uitademen .....	33
Vaguszenuw-ademhaling .....	35
Je bewust worden van je ademhaling .....	36
Tot rust komen .....	37
Naar je adem luisteren .....	38
Buikademhaling – het middenrif voelen .....	40
Buikademhaling – het ‘portaal van het leven’ voelen .....	42
Buikademhaling en focussen .....	44
Slangenademhaling .....	46

Stootademhaling (Kapalabhati) .....	47
Emotioneel evenwicht .....	48
De zoemende bij (Brahmari Pranayama) .....	49
Ujjayi-ademhaling .....	51
Regeneratie .....	52
Blaasbalgademhaling (Bhastrika) .....	53
‘4, 7, 8’-ademhaling .....	54
‘OM AH HOEM’-ademhaling.....	55
<b>Meditatieve ademtechnieken .....</b>	<b>57</b>
Door de poriën ademen .....	58
Zen-ademhaling .....	60
Hawaiiaanse Piko-Piko-ademhaling .....	61
Adem en verbeelding .....	62
Lichtademhaling .....	63
Prana-lichtheling .....	64
Helende ademhaling.....	66
Kleurademhaling .....	68
Een korte uitleg over de betekenis van kleuren .....	69
Elementenademhaling .....	70
Vuur .....	70
Lucht .....	71
Water .....	71
Aarde.....	71
Licht-chakra-ademhaling .....	73
<b>Ademtechnieken voor gevorderden .....</b>	<b>77</b>
Het derde oog openen .....	78
Wisselademhaling (Nadi Shodhana).....	80
Zonne-ademhaling (Surya Bhedana Pranayama) .....	82
Maanademhaling (Bhedana Chandra Pranayama) .....	83
Het reinigen van de longen .....	84
De adem verlengen .....	85
Vuurademhaling – Ontslakking en reiniging van de longen (Kapalabhati) .....	86

Verkoelende ademhaling .....	89
Mulabhandada-ademhaling voor energiecontrole .....	91
De volledige ademhaling .....	93
Verjongingsademhaling .....	96
Intensief helende ademhaling .....	97
Chakra-ademhaling (Indiaanse ademhalingsoefening) .....	99
Klinker- en medeklinkerademhaling.....	104
Blaasbalgademhaling (Bhastrika Pranayama) .....	109
Pendelademhaling (Tala-Yukta) .....	110
Kevali-ademhaling (uitsluitend adem vasthouden) .....	112
Kevali 1 (de ononderbroken ademhaling) .....	112
Kevali 2 (de onmerkbaar adem) .....	113
Coherent ademen (verbonden ademhaling) .....	114
De verbonden ademhaling/Rebirthing/ Holotropisch ademen volgens Grof .....	115
<b>Register</b> .....	122
<b>Over de auteur</b> .....	133
<b>Literatuur</b> .....	134

# VOORWOORD

In dit boek laat ik je kennismaken met een groot aantal ademhalingstechnieken. Ik heb doelbewust gekozen voor ademhalingstechnieken waarvoor je geen bepaalde oefeningen hoeft te doen of yogahoudingen aan moet nemen; ze zijn makkelijk aan te leren en kunnen door iedereen worden uitgevoerd.

De oefeningen die ik in dit boek heb opgenomen maken het ieder mens mogelijk zijn gezondheid te bevorderen en zijn natuurlijke houding ten opzichte van ademhaling, lichaam en bewustzijn te herstellen. Bij ziekte kunnen de oefeningen ondersteuning bieden en de uitstraling en het zelfbewustzijn versterken. Bovendien kunnen de oefeningen als richtlijn dienen om je bewust te worden van je Zelf.

Dit is een zuiver op de praktijk gericht boek, waarmee ik de praktische kant van het beheersen van de ademhaling wil aantonen. Ik heb bewust afgezien van een theoretische verhandeling over de ademhaling, het chemische proces en de anatomie van het menselijk lichaam en in het bijzonder de functie van de longen. Er zijn al heel wat boeken over dit vakgebied op de markt, je vindt ze in de literatuurlijst.

Ik wens je een lange adem!

Markus Schirner



ER IS MAAR ÉÉN PERSOON  
DIE JE LEVEN KAN VERANDEREN:

**Jij zelf.**

# INLEIDING

Het leven van een mens begint met een inademing en eindigt met een lange uitademing. Daartussenin zitten miljoenen ademteugen, die ons leven op alle mogelijke manieren beïnvloeden.

Zonder dat wij ons daar bewust van zijn controleert de adem ons lichaam en ons lichaam onze adem. Hij beïnvloedt gezamenlijke functies van het organisme. Hij beheerst ons.

Maar alleen totdat wij hem beheersen. Dan kan hij ons in alle omstandigheden en levenssituaties helpen.

De adem heeft het vermogen alle lichamelijke functies in harmonie met elkaar te brengen.

Hij kan genezen.

Hij kan de geest bevrijden.

Hij kan ons ons Zelf leren kennen.

Hij kan ons God en de kosmos laten zien en ons hiermee verenigen.

Laten we ademen en vrij worden!

HET LEVEN IS OFWEL EEN **avontuur**  
OF HET HEEFT GEEN BETEKENIS.

Helen Keller





# ENKELE FEITJES OVER ADEMEN

## Wist je dat ...

- zuurstof in de geneeskunde de belangrijkste plaats inneemt?
- je met een langzame, diepe inademing zes tot tien keer meer lucht opneemt dan wanneer je normaal en oppervlakkig ademhaalt?
- onze hersenen 80% van de ingeademde zuurstof verbruiken?
- je het reinigingsproces van het lymfestelsel meer dan tien keer kunt versnellen door bewust en correct adem te halen?
- het middenrif de grootste spier van het lichaam is?
- wij van de ongeveer 750 miljoen longblaasjes gemiddeld slechts één twintigste deel gebruiken?
- 70% van alle afvalstoffen het lichaam via de luchtwegen verlaat? Zo'n 20% verdwijnt via de huid en slechts 10% wordt uitgescheiden via de spijsverteringsorganen.

## Hou hier wel rekening mee

Onze ademhaling kan bijzonder veel energie vrijmaken en heel wat teweeg brengen op lichamelijk en geestelijk niveau. Ademhalingsoefeningen moet je daarom niet als een vrijblijvende techniek beschouwen. Adem leren halen op de correcte manier opent een universum aan mogelijkheden voor je. Je hele leven kan erdoor veranderen. Stemmingen, gevoelens en gedachtepatronen veranderen. Meer innerlijke kracht en energie geven je de mogelijkheid om je eigen grenzen te overstijgen.

Je moet hier wel bewust, correct en zinvol mee omgaan, zodat de kracht van je nieuwe persoonlijkheid andere mensen niet bezeert of afstoot. Inzien en daarna handelen zou je streven moeten worden, zodat de nieuwe energie tevredenheid en geluk in je persoonlijke omgeving brengt.

### **Voor alle ademhalingstechnieken geldt:**

- Overdrijf de oefeningen niet en dwing jezelf nergens toe. Pas op voor de drang om snel vooruit te willen komen en in een handomdraai resultaat te willen afdwingen. Het komt niet op de frequentie en de intensiteit van het oefenen aan, maar op je 'innerlijke houding' en het niveau van je 'innerlijke bewustzijn'.
- Correct ademen is een rijpingsproces dat mede afhankelijk is van je geestelijke en lichamelijke groei. Vaak moet het lichaam nog een aantal ontgiftings- en ontslakingsprocessen ondergaan voor het ook op andere niveaus aan de slag kan gaan. Probeer niets te versnellen of te forceren.
- Mocht er zich tijdens een bepaalde oefening een gevoel van angst of onbehagen voordoen, stop dan direct. In zo'n geval is het raadzaam een ademtherapeut te bezoeken of eventueel te overwegen er een psycholoog bij te betrekken, omdat je bij verschillende ademhalingstechnieken met diepgaande innerlijke blokkades geconfronteerd kunt worden.
- Ga nooit direct na een maaltijd met de ademhalingsoefeningen aan de slag maar wacht minstens twee uur.
- Vrij ademen mag nooit door de druk van kledingstukken, sieraden of andere voorwerpen worden beperkt.
- Onderdruk nooit de behoefte van het lichaam om bepaalde dingen te doen. Als je tijdens een ademhalingsoefening bijvoorbeeld sneller of dieper wilt gaan ademen, doe dat dan gewoon (vooral als je nog maar net bent begonnen)!

Dit boek en de behandelde technieken zijn geen vervanging voor een arts of therapeut, maar kunnen wel bijdragen aan de ondersteuning van een behandeling.

**Contra-indicatie:**

Bij longziekten kun je deze ademhalingsoefeningen beter niet doen, of bespreek van tevoren met je arts welke oefeningen hij als bevorderlijk voor jouw gezondheid acht.

ECHTE ADEMHALING IS **heling.**  
DIEP EN BEWUST IN- EN UITADEMEN IS  
SIMPEL EN GEWELDIG TEGELIJK.  
HET IS EEN **schat** DIE IN JE RUST.  
MAAK ER GEBRUIK VAN EN **genees.**

