

Adem 'Aiki' en word sterker, fitter en energieker

AIKI

合気



**De eeuwenoude Japanse kunst
van het ademen**

JEAN-PHILIPPE DESBORDES



LEVENSKUNST

VOORBEREIDING

Door de ramen van onze kleine dojo zie ik het universum, groot, mooi, buigzaam en machtig. Het is open en in beweging. In de nacht die ten einde loopt, ontvouwt de horizon zich als een vluchtlijn naar wat boven ons uitstijgt en ons aan alle kanten omhult. Een golving streelt de toppen van de bomen. Nog even en dan komt de zon tevoorschijn. De adem van het leven, gemaakt van licht en wind.

Zittend in *seiza*, de traditionele Japanse zithouding, benen gevouwen, rug recht, handen plat op mijn knieën, aandacht gericht op de buikademhaling (onderbuik).

Adem is leven. Ik adem, dus ik ben. Beweging één. Oude kennis van de oervolken die de Japanse meesters tot de kunst van het ademen (*ki*) hebben verheven. Die je kunt gebruiken om je te beschermen, verdedigen, verzorgen en je brein in de paauze te zetten als het een beetje te veel maakt, om je gedachten stil te zetten, *aiki*.

Net als de kleine prins van Antoine de Saint-Exupéry wachtte ik in het begin tot ze een schaap voor me tekenden. Ze stelden me voor vrij te ademen. Te leren om de onbekende diepten van de ademhaling te ontdekken, zijn fenomenale energie. De adem. De energie. De levensstroom.

Afdalen naar het binnenste van de ademhaling, één worden met de adem, is ervoor kiezen op weg naar het onbekende te gaan. Dat is elke keer weer een verrassend avontuur! Alsof je een verticale duik neemt in het

centrum van de elementen waaruit je bestaat, in het diepste van jezelf, naar een ontmoeting met een oude vriend die je verloren waande.

Het is zondag en net als elke maand organiseren we in de dojo een mini-workshop gewijd aan zelfvertrouwen.

Het is kwart over zes in de ochtend.

De kracht van de dageraad, de ochtendademhaling, de dagelijkse routine van aiki.

Eerst komt Sylvie, met wie ik de workshop geef. Daarna komen de cursisten.

Zeven in totaal vandaag.

*

De diepe ademhaling opent een globale zintuiglijke waarneming van wat er rond en in ons gebeurt. Die het mogelijk maakt alles te zien zonder echt te kijken, te voelen en te visualiseren. Een beetje zoals de sonar van walvissen.

ONZE GLOBALE ZINTUIGLIJKE WAARNEMING AANSCHERPEN

Aikido-meesters die deze technieken onderwijzen spreken in termen van 'sensaties'. Voor hen is onze diepe ademhaling een kanaal waarlangs een vermogen wordt geuit dat wij allemaal hebben om de wereld in plaats van met onze ogen en ons intellect via onze gevoelens waar te nemen. Vergelijk het met de intelligentie van dolfijnen.

Toen ik met aikido begon begreep ik daar niets van, alleen dat alles draait om je aanpassen, focussen. Toch vermoedde ik vagelijk dat er 'iets' achter zat. Iets wat ik absoluut moest ervaren en in de praktijk ontdekken, zonder dat ik wist wat ik moest doen en hoe.

Wat me werd aanbevolen was om elke dag te ademen en te oefenen, ook alleen, vooral dan. Ik dwong mezelf ertoe en beetje bij beetje ging ademen een centrale plaats in mijn leven innemen. Ik merkte dat ik er behoefte aan had om elke dag op de *tatami* (mat) te gaan zitten om te ademen en te oefenen. Hoe ik ook probeerde een en ander te analyseren, ik wist niet wat ik aan moest met die behoefte die ik niet kon plaatsen en die elke dag groter werd. Het opende iets in mij wat zowel voor mijn lijf als mijn levensstijl even noodzakelijk als legitiem was.

In ruil daarvoor ervoer mijn brein een gevoel van 'diepe vreugde'. Ik had een lange periode van depressiviteit en een ernstige psychosomatische luchtwegaandoening overleefd en hoe beter ik leerde ademen, hoe meer zin ik weer in het leven kreeg. De kunst van het ademen activeerde iets in mij wat tijdens mijn depressie alleen maar minder was geworden, namelijk mijn vaste overtuiging om te willen leven.

Ik probeer een tijdlang 'de truc' te vinden, te vergeefs. Ik werkte aan de technieken, herhaalde de bewegingen, legde me toe op de wapens van de krijgskunst (sabels, mes, stok), op de kalligrafie, las boeken, behaalde dan-graden, werd actief bij de bond; maar wat ik ook deed, niets werkte. Meer nog: hoe meer ik probeerde te analyseren wat er gebeurde, hoe minder grip ik

erop kreeg. Ik zag heel goed dat in mij zich iets aan het ontwikkelen was, dat ik elke dag vloeiender en soepeler bewoog. Maar ik bleef het gevoel houden dat mijn ademhaling werd geblokkeerd door mijn eigen brein, dat onophoudelijk maalde.

Mijn buik (centrum) bleef aangespannen. Ik visualiseerde niets. Alsof mijn lichaam van alles verzon om een vreemde te blijven, afstandelijk als een mukkende puber; dat het telkens weer uit het keurslijf van mijn wil probeerde te ontsnappen. Ik moest ophouden met denken, en hoe meer ik dat probeerde, hoe meer mijn brein bleef malen.

‘Technisch gezien is het eenvoudig,’ zei ooit een ademexpert die ik aan de andere kant van de wereld ontmoette. ‘Visualiseer een opgaande spiraal als je inademt. En visualiseer diezelfde spiraal als je uitademt, maar dan neergaand. Als je inademt, klimt de spiraal. Als je uitademt, daalt de spiraal. Zo stroomt en ontwikkelt zich de ki-energie.’

Tot op de winterse dag waarop ik in een ijskoude dojo zat, precies zoals ik nu voor jullie zit te schrijven, en in mijn plotseling ontspannen buik een warm gevoel opkwam.

De deur stond open en het had de hele nacht gesneeuwd.

Toch transpireerde ik. Een warmtestroom verdreef de kou op de manier van een beschermende, levende, omhullende, aangename bubbel.

Op dat moment ervoer ik de intense vreugde die je dagelijks ervaart als je in staat bent om naar de levensadem te luisteren, die even weids is als de akoestiek

van een kathedraal, waarvan de dimensies nog steeds niet meetbaar zijn.

Het idee achter de kunst van het ademen is ons te leren hoe we, stapje voor stapje, kunnen afdalen in de lagen van onze diepe ademhaling. Op de manier waarop een duiker de getrapte decompressie doorloopt.

Van horten en stoten en twijfelen, innerlijk blokkeren en klein worden tot het moment dat het denken stopt, het moment dat de opening markeert die het mogelijk maakt beter naar jezelf te luisteren: het drukmiddel voor diepe ontspanning.

STOPPEN MET DENKEN OM BETER TE ADEMEN

Daadwerkelijk stoppen met denken betekent voor even afzien van onze behoefte aan analyses en verklaringen.

In het dagelijks leven leren we zo om kalm en rustig emotionele ontregelingen te managen. Om onder alle omstandigheden zen te blijven. Om in extreme situaties, als het hele universum zich tegen ons keert, emotioneel in balans te blijven, onszelf overeind te houden en niet om te vallen.

In een later stadium komen we dan op het terrein van de mindfulness (vergelijkbaar met yoga) terecht

en leren we hoe we kalm en rustig kunnen evolueren in die dimensie waarin alles boven ons uitstijgt. Dan blijft alleen over wat is. Daarboven bevindt zich de dimensie van de energetische uitwisselingen (ki). En daarna die van de verzoening (*ai-ki*). Op dat niveau werkt de osteopathie van de levensenergie, de aiki-therapie.

ADEMHALING SCHEPT ADEMHALING

Ik haal adem, dus ik ben. Ademhaling schept ademhaling. Hoe beter ik adem, hoe beter ik me voel. En zo verder tot de verzoening met onze onverzoenbaren.

De grote meesters slagen erin de onverzoenbare paradoxen van de anderen te verzoenen, die van het leven, die van het leven van de anderen. Verzorgen. Genezen. Daarboven bevindt zich de oplossing van de grote vragen des levens, de vraag naar onze plaats in het universum en die naar de oorsprong van de beweging.

Als kleine kevers zouden wij 'van vervolmaking naar vervolmaking' voorwaarts gaan, schreef de grondlegger van de kunst van aiki (*aikido*, Morihei Ueshiba, 1883-1969), gewoon omdat wij op zekere dag de keuze gemaakt zouden hebben om een stap in de richting van het onbekende te zetten.

Omdat wij de keuze gemaakt zouden hebben om te ademen en te luisteren naar de diepe trilling die zich in elk van ons bevindt. Ademhaling schept ademhaling.

Kiezen om te ademen en ons vermogen ontdekken

om goed naar onze ademhaling te luisteren (onze innerlijke sonar) is onze toegang tot de wereld van de verfijnde perceptie.

In het begin is dat verwarrend. Omdat je niets speciaals voelt. Geen druk, geen dwang, maar een nieuwe, onbekende kracht: die van het loslaten, eerst oppervlakkig en daarna telkens iets dieper. Een beetje zoals intuïtie werkt.

Door aan je ademhaling te werken, ontwikkel je van de weeromstuit wat je een 'biologische scanner' zou kunnen noemen. Je kunt op den duur je meest intieme innerlijke stromen visualiseren om daarvan vervolgens de natuurlijke ademstroom te vergroten, door er verbinding mee te maken, waardoor hij sterk verbetert.

Onze perceptie van pijn bijvoorbeeld, verandert. Beetje bij beetje leren wij bij onze onderhuidse stromen te komen, bij onze ankerpunten, en kunnen we pijn afzwakken en uit ons leven bannen.

AIKIDO, EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Zo zou het aikido van Morihei Ueshiba een 'ultieme gezondheidsmethode' insluiten, om het in zijn eigen woorden te zeggen. Die methode, gebaseerd op de ademhaling, stelt iedereen in staat om een gezonde geest en een sterk lichaam te houden.

Toen ik ervan hoorde, was ik sterk verzwakt. Ik ademde bijna niet meer. Ik heb de methode eerst op mezelf toegepast en daarna op anderen. De behaalde

resultaten hebben me ervan overtuigd dat het bij deze aanpak – of het nu de ultieme is of niet, dat doet er weinig toe – om een cognitieve gedragstherapie (CGT) gaat. Ik heb hem *aiki-therapie* genoemd, ‘osteopathie van de levensenergie’ (ki), preciezer kan ik vooralsnog niet zijn.

*

Sylvie, mijn assistente in de dojo, verschijnt aan de rand van de tatami. Ze brengt de groet en gaat tegenover mij in seiza zitten. Haar knieën kraken als droge twijgjes onder het gewicht van haar lichaam.

Ze zit nog niet of ze ontspant. Hier zijn maakt haar rustig. Ze legt de last van haar leven af. Het bovenste deel van haar lichaam wordt soepel. Ze centreert zich en begint te ademen. Naarmate haar ademhaling dieper wordt, maakt haar lichaam een ongecontroleerde beweging. Een Japanse meester (Itsuo Tsuda) noemt dat de ‘regenererende beweging’.

Nu ik je alles heb verteld over dit dagelijks terugkerende moment van voorbereiding, zwijg ook ik en stort ik mij vreugdevol in de oceanische diepten van onze aiki-ademhaling.