MARICELLE BOTHA
@Travellin_Truidjie

Kry weer jou ASEM

Kan iets so eenvoudig soos asemhalingsoefeninge jou lewe verander? Hoewel meditasie en bewustelike asemhaling in die verlede as esoteries beskou is, wys beduidende resultate van wetenskaplike navorsing dat dit regtig werk. Haal dus diep asem en lees verder.

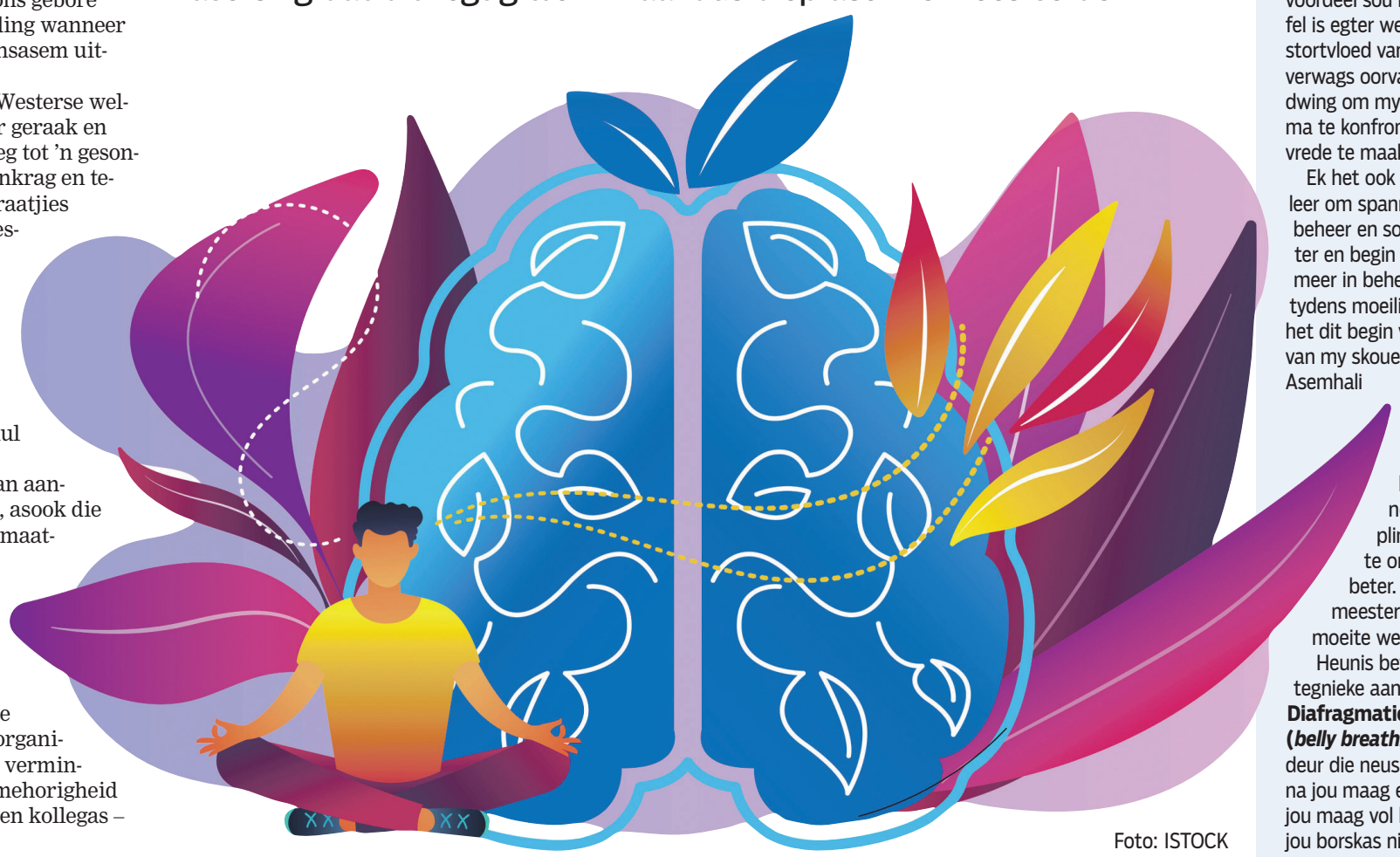

Foto: ISTOCK

Asemhaling is een van ons liggaam se natuurlikste instinktiewe funksies. Dit is die eerste ding wat ons doen wanneer ons gebore word en die laaste ding wanneer ons ons laaste lewensasem uitblaas.

Maar iewers het Westerse welstand die pad byster geraak en asemhaling as 'n weg tot 'n gesonder lewe, beter breinkrag en tevredenheid as kafpraatjies afgemaak. Maar Westerse medici het 'n kopskuif ondergaan – en sou hulle die onweerlegbare bewyse van bewustelike asemhaling ignoreer, is dit tot die nadeel van hul pasiënte.

Die gewildheid van aandagtige asemhaling, asook die resultate, het groot maatskappye soos Nike, Google en selfs Nasa genoop om die beoefening daarvan deel van hul korporatiewe welstandsprogramme te maak. Volgens dié organisasies dra dit by tot verminderde spanning, samehorigheid en kreatiwiteit tussen kollegas – en beter produksie.

Gesaghebbende mediese instansies soos Harvard Health en die Mayo Clinic sien dit ook nie meer as randgeneeskunde nie, maar as 'n middel om meetbare gesondheidsvoordele te bewerkstellig.

Vanwaar?

Die leer om asemhalingstegnieke te gebruik om beter gesondheid en insig teweeg te bring, strek millennia terug.

Jogi's, sjamane, monnike en mistici gebruik al vir eeue beheerde asemhalingstegnieke om die verstand te kalmeer, emosionele trauma te verlos, geestelike verbintenisse te vorm, hul lewe te verleng en die liggaam te genees.

Moderne geestelike leiers het die antieke gebruike aangepas om genesing, insig en innerlike vrede te bewerkstellig.

Selfs hier in Suider-Afrika haal die Kalahari !Kung-San vinnig en vlak asem terwyl hulle dans, om !kia, 'n kragtige emosionele en fisiese staat van euforie, te bereik.

In Engels is die woord *spirit* afgelei van die Latynse woord spiritus, wat asem beteken, terwyl in antieke Indiese Sanskrit die woord prana nie net fisieke asem en lug beteken nie, maar ook heilige lewenskrag. In Chinese geneeskunde is die woord vir asem en die lug wat ons inasem Chi, wat die universele en mikro-energie van die lewe beteken.

Sommige Christene is lugtig vir aandagtigheid en asemhalingstegnieke, omdat baie van die toepassings in Oosterse gelowe gefundeer is. Daar is egter ook groeiende aanhang daarvan onder Christene en selfs kerklui – waar mense aandagtigheid gebruik om hul geestelike lewe te verryk.

Asem as genesing

Prof. Jon Kabat-Zinn, 'n Amerikaanse molekulêre bioloog en een van die baanbrekers in wetenskap-gefundeerde aandagtigheid, studeer al sedert die 1970's die uitwerking van Boeddhistiese en ander Oosterse gelowe en filosofieë op ons gesondheid. Dit het hom genoop om die *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR)-program te ontwikkel. Die program se raamwerk lê binne 'n sekulêre, wetenskaplike uitgangspunt en is gestroop van enige spirituele of esoteriese gebruike.

"So lank as wat jy asemhaal, loop dinge meer reg as verkeerd – maak nie saak hoe siek jy voel of hoe hopeloos dinge in jou lewe lyk nie," is een van Kanat-Zinn se bekendste mantras.

Louise Heunis, 'n asemhalingspraktisyn van Bloemfontein, meen elke asemteug wat ons neem, bied ons 'n geleentheid om te groei en te genees.

"Bewuste asemhalingstegnieke kan help om diep, onderliggende trauma, emosies en ongesonde gewoontes wat op sellulêre vlak en in ons onderbewussyn skuil, vry te laat. Sommige daarvan is lank terug gevorm; tydens ons kinderjare en selfs nog voordat ons gebore is.

"Asemhaling help genesing aan en dit ondersteun jou liggaam se genesende, kalmerende funksies.

> "So lank as wat jy asemhaal, loop dinge meer reg as verkeerd – maak nie saak hoe siek jy voel of hoe hopeloos dinge in jou lewe lyk nie."

Dit bevorder emosionele regulering en selfbewussyn."

Ons emosies bepaal ons asemhalingspatrone – wanneer dit verander, is daar 'n direkte invloed op ons emosionele toestand, sê sy.

"Sekere asemhalingstegnieke lei tot 'n diep gesteldheid van meditasie, introspeksie of spirituele insigte. Dit lei tot 'n beter verbintenis en verstandhouding met jouself en kweek ook selfaanvaarding en selfliefde."

Liggaam en gees

Alina Garau, 'n kliniese sielkundige van Bloemfontein, is ook 'n aanhanger van bewustelike asemhalingstegnieke en beskou dit as 'n doeltreffende hulpmiddel vir Westerse geestesgesondheidspraktisyns.

"Wanneer medici na die mens kyk deur die lens van 'n biopsigososiale model, neem hulle die wisselwerking tussen biologie, sielkunde en omgewing en die invloed daarvan op mekaar in ag," sê sy. Dink daaraan as 'n legkaart met drie stukke – biologie, met ons liggaamsfunksies en genetika; sielkunde, wat emosies en gevoelens bepaal; en sosiale omstandighede, wat faktore soos ons kinderjare, kultuur, waar ons bly en beroep insluit. Dit het alles 'n invloed op ons fisiese en geestelike gesondheid. As een van die "legkaartstukke" verwronge of beskadig is, pas die legkaartstukkies nie meer binne mekaar nie. Die prentjie is dan onvoltooid, of 'n drogbeeld.

"Bewustelike asemhalingswerk het 'n positiewe biologiese uitwerking omdat dit die vagussenuwee – 'n baie lang senuwee wat van jou breinstam tot jou buik strek – stimuleer.

"Dit reguleer jou hartklop, asemhaling, vertering en ander lewensnoodsaaklike liggaamlike funksies, maar bepaal ook jou liggaam se reaksies op stres.

"Die regte asemhalingsmetode staan die senuwee by om breingolwe te verander en ou, skadelike denkpatrone na kalmte oor te skakel. Nuwe denkpatrone vorm, wat 'n positiewe invloed op sowel jou bewussyn as onderbewussyn het."

Swak asemhalingspatrone se impak op jou fisiologiese gesondheid is verrykend, veral wanneer dit by die uitskeiding van gif- en afvalstowwe kom.

"Dit het 'n rimpeleffek en manifesteer in fisiologiese simptome soos hoofpyn, inflammasie, chroniese moegheid en respiratoriese siektes," sê sy.

Dit werk regtig

Met al die bewyse en voordele besluit ek self om bewustelike asemhaling self te beoefen. Ek bespreek 'n paar sessies by 'n asemhalingspraktisyn om deel te wees van die "bekeerdes" en verligtes wat asemhaling se lof besing.

Met die eerste sessie was ek eers skepties. Ek was nie mooi seker of die onaardse geluide wat ek geuiter het, werklik enige voordeel sou inhou nie. Alle twyfel is egter weggespoel toe 'n stortvloed van emosies my onverwags oorval het. Ek was gedwing om my onderdrukte trauma te konfronteer en daarmee vrede te maak.

Ek het ook talle tegnieke geleer om spanning en angs te beheer en soos ek dit bemeester en begin toepas het, hoe meer in beheer het ek gevoel tydens moeilike situasies. Later het dit begin voel asof ek 'n juk van my skouers afgegooi het. Asemhaling sbeoefening is nie 'n kitsoplossing nie – dit verg oefening, konsentrasie en neem tyd en dissipline om jou vermoë te ontwikkel en te verbeter. As jy dit egter bemeester het, is alles die moeite werd.

Heunis beveel die volgende tegnieke aan vir beginners.

Diafragmatiese asemhaling (*belly breathing*): Asem diep in deur die neus. Verskuif jou fokus na jou maag en let daarop om jou maag vol lug te vul, nie net jou borskas nie. Jou maag moet uitswel. Asem nou uit en laat die lug deur jou neus of mond uitvloei. Jou maag sal weer intrek soos jy uitasem. Herhaal dit vir drie tot vyf minute, terwyl jy deurentyd jou fokus op jou asemhaling rig.

Boksasemhaling of 5-5-5-5-asemhaling: Asem in, tel stadig tot vyf. Voel hoe die lug jou longe binnedring. Hou jou asem in vir vyf sekondes. Asem stadig uit deur jou mond vir vyf sekondes. Hou jou asem vir vyf sekondes in. Herhaal die eerste drie stappe totdat jy weer kalm en gefokus voel. Herhaal tien keer.

Hierdie patroon help om die sentrale senuweestelsel te reguleer en sal jou ontspanne laat voel, maar ook jou konsentrasie verskerp.

4-7-8-asemhaling: Asem in deur jou neus, tel stadig tot vier. Hou dan jou asem in vir sewe sekondes. Asem stadig deur jou neus of mond uit vir agt sekondes. Fokus op lang, stadige uitasems. Herhaal vier tot tien keer of totdat jy aan die slaap raak.

Die asemhalingsbeoefening verminder angs en help jou om aan die slaap te raak.

Fisiologiese sug: Dié asemhalingspatroon bestaan uit twee inasems deur die neus gevolg deur 'n verlengde uitasem deur die mond. Asem in deur neus vir vier sekondes met nog 'n inasem vir twee sekondes. Asem dan uit vir ses sekondes. Herhaal vier keer of totdat jy kalm voel.

Die tegniek bring kalmte wanneer jy oorweldig voel.