

Nadi Shodanam - wisselende neusademhaling

Brengt innerlijke rust, harmoniseert linker- en rechterhersenhelft



Uitvoering:

- 1) Zit ontspannen en rechtop, je handen rusten op je bovenbenen.
- 2) Breng de rechterhand naar de neus. Leg de rechterwijsvinger en -middelvinger over de neusbrug (of buig deze vingers en laat ze rusten tegen de rechterhandpalm).
- 3) De r. arm rust zacht tegen de borst. Voel of je in deze houding ontspannen zit.
- 4) Sluit met de r. duim de r. neusgat af, en wissel van neusgat. Sluit met de rechter ringvinger de linkerneusgat. *Let op:* sluit zacht de neus of neusgat af, dat is voldoende. Voorkom dat je de neus naar rechts of links duwt.
- 5) Merk op welk neusgat opener aanvoelt en waar je vrijer door kunt ademen, dit wordt het zog.'actieve neusgat' genoemd. Het andere neusgat heet het 'passieve neusgat'.
- 6) Blijf geconcentreerd en rechtop zitten (je ogen zijn eventueel zacht gesloten).
- 7) Tel in gedachten steeds het aantal wisselende neusademhalingen, adem langzaam, en regelmatig in en uit.

Hieronder lees je een schematische weergave van 3 rondes van 12 ademhalingen door een neusgat (tezamen: 36 wisselende neusademhalingen).

Begin in te ademen door beide neusgaten:

Ronde 1

Actief neusgat

1. uit, wissel →
3. uit, wissel →
5. uit, wissel →
8. in, wissel →
10. in, wissel →
12. in

Passief neusgat

2. in, wissel →
4. in, wissel →
6. in, wissel →
- ↓
7. uit, wissel →
9. uit, wissel →
11. uit, wissel →



Laat de hand zakken, beide handen rusten op de bovenbenen, adem kalm door beide neusgaten uit en in (3 maal).

Ronde 2

Actief neusgat

2. In, wissel →
4. In, wissel →
6. in
- ↓
7. uit, wissel →
9. uit, wissel →
11. uit, wissel →

Passief neusgat

1. uit wissel →
3. uit, wissel →
5. uit, wissel →
8. in, wissel →
10. in, wissel →
12. in

Laat de hand zakken, beide handen rusten op de bovenbenen, adem kalm door beide neusgaten uit en in (3 maal).

Ronde 3

Actief neusgat

1. uit, wissel →
3. uit, wissel →
5. uit, wissel →
8. in, wissel →
10. in, wissel →
12. in

Passief neusgat

2. in, wissel →
4. in, wissel →
6. in, wissel →
- ↓
7. uit, wissel →
9. uit, wissel →
11. uit, wissel →

Laat de hand zakken, beide handen rusten op de bovenbenen, adem kalm door beide neusgaten uit en in (3 maal).

Blijf een paar minuten de adem observeren. Wees je gewaar van de eventuele effecten.