

DE KRACHT VAN ROOS



WISSELENDE NEUSGATADEMHALING

Ook wel Nadi Shodhana Pranayama genoemd in het Sanskriet.

Deze oefening reinigt de energiekanaal in het lichaam, zodat de levensenergie (prana) beter kan stromen.

Deze oefening verlaagt de hartslag en verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed. Ook kalmeert deze oefening de geest, omdat het zenuwstelsel wordt gestimuleerd. De wisselende neusgatademhaling is daarom goed om te doen als je angstig of gespannen bent.

De wisselende neusgatademhaling activeert beide hersenhelften. Daardoor verbetert deze oefening de balans tussen de twee hersenhelften en tussen de mannelijke en vrouwelijke energie in het lichaam.

Nadi Shodhana Pranayama

Zo beoefen je deze oefening:

Ga ontspannen zitten in Lotushouding of kleermakerszit.

Breng je aandacht naar je voorhoofd.

Plaats je rechterwijs- en middelvinger tussen je wenkbrauwen. Je duim en je ringvinger rusten elk op een neusvleugel.

De linkerhand rust op je knie, met de duim en wijsvinger tegen elkaar.

- Sluit met je duim je rechter neusgat en adem diep in door je linker neusgat.
- Houd je adem even vast. Sluit dan met je ringvinger je linkerneusgat en haal je duim weg om uit te ademen via je rechter neusgat.
- Adem vervolgens in door je rechterneusgat. Houd dan je adem kort vast en adem vervolgens uit door je linker neusgat.
- Adem weer in via je linker neusgat en herhaal bovenstaande stappen.
- Bouw deze oefening langzaam op. Voor het beste resultaat doe je de oefening 5 tot 10 minuten.