

# Nadi Shodhana pranayama

een ademhalingstechniek te gebruiken bij stress

Nadi Shodhana pranayama of wisselende neusgat ademhaling is een ademhalingsoefening die veel voordelen heeft, dit zijn er een paar.

- Het zorgt ervoor dat je de balans terug brengt in je lichaam en je geest.
- Het kalmeert je zenuwstelsel.
- Vermindert stress, boosheid of angst.
- Brengt rust in je hoofd.
- Verlaagt je bloeddruk.

Dus als het bovenstaande je iets zegt, dan kan ik je zeker aanraden dit eens te doen.

Je kunt het 's ochtends doen om de dag rustig te beginnen maar het is ook heel fijn om te doen net voor je naar bed gaat.

Het doel is om je focus geheel en alleen te brengen naar de rustige adem die in en uit je neusgaten stroomt. En op te merken hoe dat voelt.

Ga ergens rustig zitten op een plek waar je even niet gestoord zult worden.

Je kunt nu nog even waarnemen hoe je je op het moment voelt en daar een cijfer van 1 tot 10 aangeeft.

Als je van de onrust, stress, spanning uitgaat is 10 het heftigste en 1, ik merk het eigenlijk niet.

Maar het is niet nodig.

## ***Uitvoering:***

- Adem 3 keer rustig en diep in en uit.
- Zet daarna je wijsvinger en ringvinger van je rechterhand tussen je wenkbrauwen op je voorhoofd.
- Je rechter duim en je rechter ringvinger liggen losjes op de neusvleugels.
- Als je nogmaals hebt ingeademd duw je zachtjes met je duim je rechter neusvleugel dicht.
- Je ademt uit alleen door je linker neusgat.
- Even een korte pauze
- En daarna adem je weer in door je linker neusgat.

- Dan duw je met je ringvinger je linker neusgat dicht en je laat je duim los van je rechter neusvleugel.
- Na een korte pauze adem je uit door je rechter neusgat.
- Korte pauze.
- Adem weer in door je rechter neusgat.
- Dan duw je weer met je duim op de rechter neusvleugel.
- Je tilt je ringvinger op.
- Na een korte pauze adem je uit door je linker neusgat.
- Pauze
- Inademen door je linker neusgat.
- Wissel je vingers weer om, adem uit doe je rechter neusgat en adem in via je rechter neusgat.
- En daarna weer omgekeerd.

**Waarnemen:**

- Merk op hoe je de lucht via je neusgaten in en uitstroomt.
- Misschien merk je die niet meteen de eerste keer op maar als je goed je focus daarnaar toe leidt, wordt dat steeds makkelijker.
- Haal dan je vingers van je gezicht en check dan even bij jezelf hoe het met je is, wat je nu voelt.
- Als je een cijfer hebt gegeven kun je die nog even checken.

Je kunt het tempo vertragen als het goed voelt.

Doe dit minimaal een minuutje.

Veel succes en profijt gewenst!