

NADI SODHANA of WISSELADEMHALING

Als je je in de loop van de dag slap, futloos, lusteloos of gestresseerd voelt kan deze yoga-ademhalingstechniek van 2 tot 10 minuten je helpen om je te kalmeren, je te concentreren en je beter te voelen. Je wacht best een half uur na het eten om deze oefening te doen. Bij hoofdpijn, duizeligheid of andere onaangename gevoelens stop je onmiddellijk, ga je liggen en adem je rustig. Heb je een verstopte neus wacht dan tot die opnieuw vrij is om de oefening te doen.

Je zit best gewoon of in stoel. Kleermakerszit of lotushouding mag ook. Hoofd, nek en rug hou je goed recht op en je kin houdt je lichtjes naar binnen.

Je houdt vervolgens de rechterhand (voor rechtshandigen) ter hoogte van je neus en sluit met de duim het rechterneusgat en later met gebogen ringvinger het linkerneusgat. Beide middenvingers kan je strekken of buigen. Je rechterarm steunt tegen je lichaam. Je sluit je ogen en voert achtereenvolgens volgende stappen uit:

1. *“Adem volledig uit en sluit met de duim het rechterneusgat.*
2. *Adem in door het linkerneusgat, waarbij de buik naar voren komt (uitzet)(ongeveer 4 seconden lang tot de longen voor drie vierde vierde gevuld zijn).*
3. *Sluit het linkerneusgat (nu knijp je de neus even helemaal dicht).*
4. *Open het rechterneusgat en adem uit door het rechterneusgat.*
5. *Adem in door het rechterneusgat.*
6. *Sluit het rechterneusgat (nu knijp je de neus even helemaal dicht).*
7. *Open het linkerneusgat en adem uit door het linkerneusgat.*
8. *Begin het volgende rondje bij 2.”*

Belangrijk is dat je steeds rustig, gelijkmatig en geruisloos blijft ademen. Aanvankelijk vertraag je enkel de ademhaling. Wanneer dit goed lukt, maak je de duur van de uitademing gelijk aan die van de inademing. Bijvoorbeeld: 4 tellen inademen en 4 tellen uitademen. Het is aangewezen met gemak te oefenen en de ademhaling niet te forceren! Bij het inademen kun je je voorstellen energie, rust...(wat je nodig hebt) in te ademen. Bij het uitademen kun je je voorstellen dat je alle spanningen, stress (wat je kwijt wilt) laat wegvloeien.

Bij aanvang doe je de oefening minstens eenmaal per dag en begin je met drie rondjes. Geleidelijk bouw je op tot zeven rondjes door bijvoorbeeld elke week één rondje meer te doen. Je gebruikt je vingers van de andere hand om te tellen.

Bewerkte tekst vanuit de bron : Monica Gudrum en Nele Stinckens (red.) Schatkist van de therapeut. Oefeningen en strategieën voor de praktijk. Acco, 2010, 339 pag.