

Nadi sodhana: afwisselend ademen door het linker- en rechter neusgat.

Deze adem oefening is ontspannend en geeft, mits zorgvuldig en aandachtig uitgevoerd, direct een helder evenwichtig gevoel in je hoofd. Een goede voorbereiding dus wanneer je gaat mediteren.

Hij gaat als volgt:

Ga rechtop zitten op een stoel, zonder te leunen tegen de rugleuning, met je stuitje iets naar beneden getrokken. De voeten plat op de grond op heupbreedte.

Leg je linkerhand ontspannen op je linker knie.

De toppen van de wijs- en middelvinger van je rechterhand plaats je gesloten tegen je voorhoofd, net iets boven de wenkbrauwen. Hiermee breng je direct de aandacht naar de zesde chakra (het derde oog).

De rechterduim breng je onder het rechter neusgat, zó dat je het neusgat van onderaf dichtdrukt. Zorg er in ieder geval voor dat het linker neusgat geheel open blijft.

Adem geluidloos in door het linker neusgat. Haal de duim weg van het rechter neusgat en sluit met de (nagel van) de ringvinger het linker neusgat af; adem dan door het rechter neusgat uit. Herhaal vanaf # 7 keer of meer tot b.v. 21 keer in- en uitademen.

Herhaal vanaf # tot 'in- en uitademen', maar dan adem je eerst in door het rechter neusgat en uit door het linker.

Noot

Verplaats je duim en je ringvinger steeds langzaam en zorgvuldig, zodat je vanzelf even pauzeert tussen de in- en de uitademing.

Andere blogs die betrekking hebben op dit onderwerp en verduidelijkende c.q. toelichtende informatie geven:

- Filosofie [zon- en maanademhaling](#).
- Een juiste houding aanleren [plus podcast](#)
- Ademhalingblog met verschillende ritmes