



Nadi Shodana (adem techniek)

Deze ademtechniek vraagt enige begeleiding. In de les zullen we deze geregeld oefenen.

- *Zorg dat je gemakkelijk komt zitten zonder spanning in het lichaam. Dit kan in de lotushouding, kleermakerszit of gewoon op een stoel.*
- *Je linkerhand rust op je been*
- *Plaats je rechterwijsvinger en middelvinger tegen je derde oog, dit is de plek tussen je wenkbrauwen.*
- *Plaats nu je rechterduim en ringvinger aan de buitenkant van je neus, bij je neusvleugels.*
- *Adem eerst een paar keer in door beide neusgaten. Adem uit en voor dat je uitademt druk je met je duim het neusgat zachtjes dicht, adem uit door links. Adem dan in door hetzelfde neusgat. Na de inademing druk je met je ringvinger het neusgat dicht en laat je de duim los. Adem uit door rechts, adem ook weer in door deze kant.....en wissel....adem uit/adem in/wissel.....adem uit/adem in/wissel....*
- *Hiermee ga je een aantal minuten door. Denk eraan dat het neusgat waardoor je uitademt, ook het neusgat is waardoor je weer inademt.*

Bij neusverkoudheid kun je een vinger onder je oog neerleggen en dan licht je neusvleugels open trekken, op deze manier gaat je neusgat open en heb je ruimte om te ademen.

Functie

Werkt zenuwversterkend bij zenuwachtigheid en angst

Brengt linker en rechter hersenhelft in balans, hierdoor ontstaat rust.

Is goed voor de voorholtes en luchtwegen.

Prima voorbereiding op een meditatie. Bij goede uitvoering is deze techniek zelf zeer meditatief.



De boomhouding

- Sta eerst in de goede staande houding. De voeten naast elkaar en tenen recht naar voren.
- Breng je gewicht naar je rechterbeen, je linkervoet komt al licht omhoog.
- Plaats je voetzool van je linkerbeen aan de binnenkant van je rechter been.
- Je handen in namaste voor je borst.
- Om in rust te komen kun je je adembeweging opzoeken, adem rustig in en uit.
- Als je stabiel staat, strek je je armen boven het hoofd, handpalmen tegen elkaar.
- Adem diep in en diep uit.
- Wissel van kant.

Doordat de boomhouding vraagt om concentratie is het belangrijk om met je aandacht naar binnen te gaan. Je bent met je aandacht bij je adembeweging (uit je hoofd), op deze manier houd je je energie bij je en ben je beter in staat om te blijven staan.

Aandachtspuntjes;

Let erop dat je tenen naar beneden wijzen.

Let erop dat je heupen recht en lang zijn. (duw je heup niet opzij)

Vind je het lastig om je handen boven je hoofd bij elkaar te brengen, kun je je armen spreiden of je armen laaghouden.

Het is niet belangrijk waar je je voetzool plaatst op je standbeen, echter naast je knie wordt afgeraden.

Is je evenwicht iets minder, laat dan je tenen van je rechterbeen op de grond en de hiel op je linkerwreef.

De hamstrings en andere spieren aan de achterkant van de benen en het onderlichaam worden gestretcht.

Als de boomhouding volledig uitgevoerd wordt versterk je je hele lichaam.

Het is bovendien een uitstekende oefening voor het verkrijgen van fysieke en mentale balans.

Als je eenmaal in de boomhouding staat kun je voor je zelf nagaan waar je jezelf nog kunt verbeteren. Voel steeds wat binnen je mogelijkheden ligt. Zolang je rustig kunt ademen is het goed. Wees niet te streng voor jezelf.....