

19 ALTERNATE NOSTRIL BREATHING

Alternate Nostril Breathing is één van de ademtechnieken uit Yoga. Ze werkt een diepere ademhaling in de hand en ontspant. De hogere dosis zuurstof staat helderder denken toe. In de psychologische therapieën wordt ze onder andere gebruikt tegen paniekaanvallen. Je vindt heel wat inleidende video's op Youtube.

- Ga ontspannen zitten. Zorg ervoor dat je ruggengraat recht is.
- Plaats je linkerhand in je schoot en breng je rechterhand voor je gelaat.
- Plaats je wijs- en middenvinger van je rechterhand tussen je wenkbrauwen.
- Sluit je ogen en adem diep in en uit langs je neus.
- Sluit je rechterneusgat af met je rechterduim. Adem langzaam in langs je linkerneusgat.
- Sluit nu je linkerneusgat af met je ringvinger. Adem langzaam uit langs je rechterneusgat. Adem ook op deze manier in.
- Sluit nu je rechterneusgat opnieuw af met je rechterduim. Adem langzaam uit langs je linkerneusgat en adem er opnieuw in.
- Herhaal dit vijf tot tien keer.
- Laat een pauze tussen je in- en uitademing die voor jou ontspannen voelt.
- Breng je geest naar het naar binnen- en buitenstromen van de lucht.
- Adem tenslotte driemaal in en uit langs beide neusgaten.