

Nadi Shodana

En pranayama (andningsövning) som kommer från den yogiska traditionen. Nadi betyder kanal/meridian och shodana rening: rening av energikanaler. Den kallas även växelandning.

Nadi shodana frigör energiblockeringar, hjälper till att "spola" kanalerna med energi (prana), medför avslappning och klarhet i tankarna, vitaliserar kroppen, minskar stress och oro, balanserar och synkroniserar hjärnhalvorna. Den är även bra för att rensa andningsvägarna, stimulera immunförsvaret i övre luftvägarna och förbättra syresättningen.

Den kan göras när som helst men är speciellt bra på morgonen och på hösten. Det finns inga kontra-indikationer. Däremot bör man vara uppmärksam på att inte hålla andan.



Sitt i skräddare och se till att din rygg är rak och bröstkorgen och diafragman fri. Det går bra att sitta på en stol om det känns bekvämare. Låt vänster hand vila på vänster knä.

Vila höger pekfinger och långfinger på pannan (tredje ögat).

Andas in och sätt tummen mot höger näsborren och andas ut genom vänster näsborre. Andas in genom vänster näsborre, sätt lillfingret mot vänster näsborre och andas ut genom höger näsborre.

Upprepa växelandningen i några minuter. Du kan stödja din högra armbåge med din vänsterhand om du blir trött i axeln.

Ta bort din hand från pannan, lägg den på ditt högra knä, andas in och ut genom båda näsborrarna. Blunda och känn efter hur Nadi shodana har påverkat din kropp och ditt inre.



SVENSKA ENERGISKOLAN

www.svenskaenergiskolan.se