Pranayama Basis

René Tol, 6 september 2019

– Zit rechtop, kin een beetje terug, achterkant van nek lang

– Kapalabhati (vuuradem): Middenrif adem, buik trekt terug en uitadem wordt uitgegooid.
Ogen gesloten en aandacht linksboven 10 keer, rechtsboven 10 keer, rechtsonder 10 keer en linksonder 10 keer (ronde rechtsom). Eenzelfde ronde van 4 keer 10 linksom (start rechtsboven).

– Nadi Sodhana: Rechter neusgat dicht met duim van rechterhanden rustig enkele malen in en uitademen door het linker neusgat. Daarna linker neusgat dicht met ringvinger rechterhand en enkele malen rustig in en uitademen door rechts. Aandacht aan de kant waar de adem stroomt. Eventueel enkele keren wisselen, maar 1 keer links en rechts is basis.

– Anuloma Viloma: Rechter neusgat dicht, adem door links uit 8 tellen en in 4 tellen. Beide neusgaten dicht 16 tellen. Uit 8 tellen door rechts en in 4 tellen door rechts. Vast 16 tellen. Dit is één ronde. Doe 3 rondes.

– Bhastirka (Blaasbalg): Aandacht voor Inadem met actieve buik, bovenlichaam blijft stil. In- Uit-In-Uit etc. Adem gelijk de blaasbalg van een smid. 20 maal beide neusgaten open, daarna 20 tellen inadem retentie (eventueel met mula bandha). Blaasbalg met rechter neusgat dicht 20 keer met 20 tellen volle retentie. Blaasbalg met linkerneusgat dicht 20 keer met 20 tellen volle retentie. Blaasbalg met beide neusgaten open 50 keer met 50 tellen LEGE retentie met maha bandha (drie sloten).

De aantallen kunnen wel minder om op te bouwen, maar niet meer dan aangegeven aantallen ivm hyperventilatie.

– Brahmani (zoemen als een bij): mond dicht met beide ringvingers en pinken. Neus een beetje nauwer maken met middelvingers. Ogen rustig dicht met wijsvingers licht op de ogen. Oren dicht met de duimen. Zoemen en het geluid laten resoneren in het hoofd. Aandacht naar binnen en adem verlengend. Drie tot 5 keer.

– Eventueel Shitali en Sitkali (in- en uit door tanden, gekrulde tong) gebruiken om te koelen.

– Neti: Vooraf neus reinigen met Neti pot en licht zout water. Water is niet veel zouter dan oogvocht, dus een half theelepeltje zout op glas water. Blaas het water uit met lichte uitadem. Niet te hard snuiten, want dan blaas je het water de holtes in. Water blijft hierna bij de eerste keren groet aan de zon nadruppelen uit de holtes.

– Let op bloeddruk en eventueel bloed-zuurstofgehaltes. Raadpleeg eventueel huisarts.

– Nadrukkelijk nooit hyperventilatie oefeningen kort voorafgaande aan onderwater zwemmen.

– Niet overdrijven en signalen van het lichaam serieus nemen. Ingeval van twijfel consult vragen.