

Nadi shodhanam, oftewel de wisselende neusademhaling volgens de Himalaya Yoga en Meditatie Traditie - Marilou Hermens

Bij de Himalaya Yoga en Meditatie Traditie worden een paar oefeningen in het bijzonder aanbevolen, omdat ze een belangrijke rol spelen bij het in balans brengen van de verschillende lagen en systemen van ons lichaam en zo een voorbereiding zijn op meditatie. Een daarvan is *Nadi shodhanam*, de wisselende neusademhaling. Hij wordt gezien als een pranayama-oefening. Of, om precies te zijn, hij wordt eigenlijk gezien als een voorbereiding op pranayama, omdat er geen adempauze wordt toegepast. In de Himalaya Traditie worden studenten niet aangemoedigd om met adempauzes te beginnen, omdat het vasthouden van de adem de aandacht voor de gedachtenstroom, de geest, stimuleert. En als de gedachtenstroom niet sereen en in balans is, zullen de adempauzes juist prikkelend en activerend werken in plaats van meer rust en balans te brengen.

Pranayama is van invloed op het autonome zenuwstelsel: pranayama-technieken kunnen de onwillekeurige processen die in ons plaats vinden meer onder bewuste beheersing brengen. Het gaat om belangrijke voorbereidende oefeningen voor meditatie en als je ermee gaat experimenteren en de effecten ervan observeert, kun je bijvoorbeeld de volgende uitwerkingen bemerken: een kalmer en meer ontspannen lichaam en een meer verstillde geest.

Hoe werkt dit dan?

Lang voordat onze moderne kennis van het zenuwstelsel er was waren de yogi's zich al bewust van de pranastromen door de subtiele energiekanalen in ons lichaam, de zogenaamde nadi's. Er zijn duizenden nadi's, waarvan vooral drie een belangrijke rol spelen: sushumna, ida en pingala. Sushumna is het centrale kanaal en correspondeert met de fysieke wervelkolom. De andere twee nadi's, ida en pingala, ontspringen vanaf de basis van de wervelkolom, in het eerste chakra, en lopen ieder afzonderlijk langs de zijanten van de wervelkolom omhoog, waarbij ze elkaar vier keer kruisen: in het tweede, derde, vierde en vijfde chakra. Dan eindigt ida in het linker en pingala in het rechter neusgat.

Interessant is dat er door de dag heen een afwisseling is: nu eens is het ene, dan weer is het andere neusgat meer open. Met andere woorden: de energiestromen van ida en pingala zijn om beurten actief. Bij een gezond iemand vindt deze wisseling ongeveer om de anderhalf tot twee uur plaats. Observeer maar eens wanneer bij jou het ene en dan weer het andere neusgat het meest open is. Het meest open neusgat wordt het actieve, dominante neusgat genoemd en het minder open neusgat wordt het passieve, niet-dominante neusgat genoemd.

Ida en pingala

Ida eindigt in het linker neusgat en is verbonden met de *linker lichaamshelft* en met de *rechter hersenhelft*. *Pingala* eindigt in het rechter neusgat en is verbonden met de *rechter lichaamshelft* en de *linker hersenhelft*.

Indien het linker neusgat meer open is en ida dus meer actief, zijn de maankwaliteiten meer actief in ons, zoals slaap, rust, ontvankelijkheid, koelte. Indien het rechter neusgat meer open is en pingala meer actief, zijn de zonkwaliteiten meer actief in ons, zoals activiteit, wakker zijn, warmte, spijsvertering.

Observeer maar eens 's avonds, vlak voor je gaat slapen, welk neusgat actief is en 's ochtends, als je wakker wordt, welk dan actief is.

Mij is verteld dat er yogi's zijn die pas gaan eten als hun rechter neusgat actief is, zodat het eten dan ook goed verteerd wordt. Of ze zorgen ervoor dat ze met hun wil het rechter neusgat meer openen.

Sushumna

De pranastroom in de sushumna nadi wordt gestimuleerd als beide neusgaten in balans zijn en de stromen door ida en pingala helemaal gelijk zijn. Dit wordt ook wel 'het ontwaken van sushumna' genoemd. Er is mij uitgelegd dat als je ontzettend verliefd bent, vlinders in je buik hebt en de hele wereld er prachtig uitziet, de sushumnastroom er ook is. Dus voor degenen die zich zo voelen: controleer het eens.

Bij het stromen door de sushumna nadi wordt ons innerlijk bewustzijn wakker gemaakt. En dat ervaren we als een staat van opperste helderheid en vreugde, waarbij de geest (mind) in vrede is. Dit kan dus een prachtige overgang naar meditatie zijn.

Vorbereidingen

De oefening duurt 5 tot 10 minuten.

Oefen op een tijd dat je niet gestoord zal worden.

Aangeraden wordt om dit minstens twee maal per dag te doen, 's morgens en 's avonds, en eventueel een derde keer 's middags voor de maaltijd.

Zit in een schone ruimte, met voldoende frisse lucht (prana).

Zorg dat de blaas en maag leeg zijn; oefen dus voor de maaltijd of twee uur er na.

In je oefenprogramma komt het na asana's en na de ontspanning en wordt het gedaan als een oefening die de meditatie voorbereidt.

Zorg dat het hoofd, de nek en de wervelkolom zich in één lijn bevinden. Dit kan door op een meditatiekussen of op de rand van een stoel te zitten.

Breng de hand naar het hoofd.

Bepaal dan, door om beurten de neusgaten met een heel lichte druk af te sluiten, welk neusgat dominant, actief is. Het kan wel eens voorkomen dat het verschil minimaal is. Probeer dan nog rustiger de luchtstroom afwisselend door een neusgat te laten gaan en observeer opnieuw.

Als de neus verstopt is reinig je hem van te voren door middel van een neti-pot (een neuskannetje); dit is het doorspoelen van de neus met licht gezouten water.

In principe wordt het zachte deel (geen nagels) van de duim en de ringvinger van de rechterhand gebruikt om met zeer lichte druk de neusgaten net boven de neusvleugels afwisselend af te sluiten.

De wijs- en middelvinger worden samen zacht naar binnen gebogen in de handpalm. De pink ligt tegen de ringvinger aan.

Basisvoorwaarde in de Himalaya Traditie is dat het ademen met het middenrif wordt gedaan, door de neus, dat het ademen vloeiend en rustig is, zonder pauze, zonder horten en stoten, stil, en dat alle in- en uitademingen gelijk van lengte zijn. Dit heeft allemaal zijn redenen.

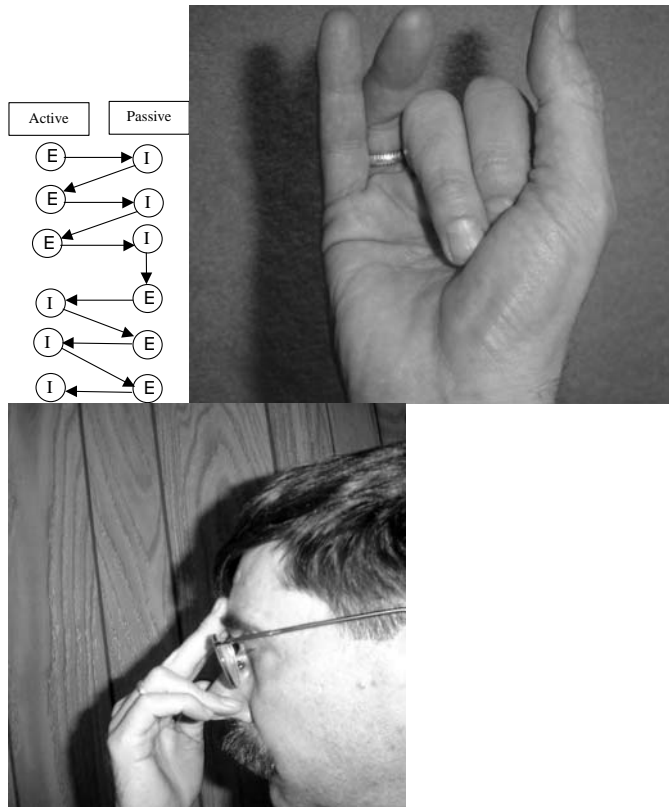
Laat het ademen vooral makkelijk en aangenaam verlopen.

Sluit dan de ogen.

De oefening

Er zijn minstens 96 pranayama oefeningen. De Himalaya Traditie raadt er drie van aan. Men heeft liever dat er één heel goed wordt beoefend en dat de krachtige werking wordt ervaren dan dat er tien oppervlakkig worden beoefend. Van die drie geef ik de meest geadviseerde door.

Zie het figuur. E = uitademen (exhale) en I = inademen (inhale); active: het dominante, actieve neusgat; passive: het niet-dominante, passieve neusgat.



Tel steeds in gedachten het aantal *wisselende* neusademhalingen.

Ronde 1

- 1 - Breng de rechter hand naar de neus. Sluit het passieve neusgat aan het einde van een inademing en adem uit (tel 1) door het actieve neusgat.
- 2 - Sluit het actieve neusgat en adem in (tel 2) door het passieve neusgat.
- 3 - Sluit het passieve neusgat en adem uit (tel 3) door het actieve neusgat.
- 4 - Sluit het actieve neusgat en adem in (tel 4) door het passieve neusgat.
- 5 - Sluit het passieve neusgat en adem uit (tel 5) door het actieve neusgat.
- 6 - Sluit het actieve neusgat en adem in (tel 6) door het passieve neusgat.
Houd het actieve neusgat gesloten want nu gaat de adem juist andersom door.
- 7 - Houd het actieve neusgat nog steeds gesloten en adem uit (tel 1 of 7) door het passieve neusgat.
- 8 - Sluit het passieve neusgat en adem in (tel 2 of 8) door het actieve neusgat.
- 9 - Sluit het actieve neusgat en adem uit (tel 3 of 9) door het passieve neusgat.
- 10 - Sluit het passieve neusgat en adem in (tel 4 of 10) door het actieve neusgat.
- 11 - Sluit het actieve neusgat en adem uit (tel 5 of 11) door het passieve neusgat.
- 12 - Sluit het passieve neusgat en adem in (tel 6 of 12) door het actieve neusgat.

Dit waren dus in totaal *twaalf wisselende ademhalingen* en deze vormen samen *één ronde*. Deze ronde wordt gevolgd door drie gewone ademhalingen door beide neusgaten, waarbij de handen op de bovenbenen rusten.

Ronde 2

Herhaal nu het bovenstaande patroon maar begin nu met uitademen door het passieve neusgat. De 12^{de} wisselende ademhaling is dan met een inademing door het passieve neusgat. Tussendoor volgen drie gewone ademhalingen, met de handen op de bovenbenen.

Ronde 3

Herhaal ronde 1, waarbij weer begonnen wordt met uitademen door het actieve neusgat. De 12^{de} wisselende ademhaling is dan met een inademing door het actieve neusgat. Daarna volgen drie gewone ademhalingen.

Er wordt aangeraden om 3 rondes te doen, wat dan in totaal 36 wisselende neusademhalingen zijn.

Mocht je de smaak te pakken hebben gekregen dan kun je 9 rondes doen, wat dan 108 nadi shodhanams zijn.

Ronde 4 wordt dan zoals ronde 2. Ronde 5 als ronde 1. Ronde 6 als ronde 2.
Ronde 7 als ronde 1. Ronde 8 als ronde 2. Ronde 9 als ronde 1.

Extra aandachtspunten

- Je begint altijd met een uitademing en eindigt altijd met een inademing.
- Voorkom dat je de adem extra lang probeert te maken en je het forceert. Houd ahimsa (geweldloosheid) in gedachten. Belangrijker is dat je de lengtes van de in- en uitademing aan elkaar gelijk houdt, ook al zouden die vrij kort zijn.
- Als de neus niet helemaal vrij is, is de neiging groot om de lucht juist meer te gaan insnuiven. Maar dan gaat het neusgat juist meer dicht. Houd de ademstroom liever heel zacht en subtiel en je zult merken dat de adem makkelijker stroomt.
- Breng de hand naar het hoofd en niet het hoofd naar de hand. Oefen maar eens voor een spiegel en zie hoe snel het hoofd zich steeds weer afbuigt. Bij mij helpt het om af en toe de ogen te openen en dan te controleren of ik recht naar voren kijk of dat mijn blik iets naar rechts is gegaan. En dan corrigeer ik mijn hoofd weer.
- De kans is groot dat je de neus bij het dichtduwen naar links en rechts beweegt. Controleer dit ook met een spiegel en voorkom die beweging. Druk heel licht net boven de neusvleugels en dan blijft het wel onbeweeglijk.
- Dan als laatste maar heel belangrijk: laat je niet gek maken. In het begin ben je vaak de tel kwijt, is je hoofd weer weg gezakt en haal je het allemaal door elkaar. Er is ook zoveel om aan te denken.

Weet je, ik heb zo vaak 'fout' geoefend. Maar door al die 'fouten' te maken ben ik veel wijzer geworden en kan ik het nu anders doen.

Houd de drie gouden regels aan van de Himalaya Traditie:

1 - oefen; 2 - oefen; 3 - oefen.

Dus ga lekker oefenen met plezier, de rest volgt dan. Geloof me, want ik spreek uit ervaring. Ashutosh zegt steeds weer in zijn workshops dat hij nadi shodhanam de allerbelangrijkste oefening vindt, waarvan de werking je hele persoonlijkheid kan omvormen en in balans kan brengen. Ben je fysiek verzwakt of lijd je aan bepaalde kwalen of zijn er veel emoties, dan kan nadi shodhanam uitkomst bieden.

Bronnen:

Swami Rama: Meditation and its practice; isbn 0-89389-153-3.

Yoga International Reprint Series: Balancing active & receptive energies isbn 1-887645-03-9.

Studiemateriaal van IHYTA, het Teachers Training Programma.

©Marilou Hermens. november 2005.