

OEFENINGEN AFWISSELENDE NEUSADEMHALING – ANULOMA VILOMA

Wanneer je de Afwisselende Neusademhaling oefent is het belangrijk om te **luisteren naar je adem**. Observeer en respecteer wat voor jou comfortabel voelt. Probeer niet te snel een te lange tel te doen, dat leidt tot meer fysieke en mentale spanning en vertraagt de groei.

Wel kan je af en toe de grenzen verleggen. Dit kan je doen wanneer je merkt dat een bepaalde tel comfortabel voelt voor minimum 3 minuten.

Anuloma Viloma kan je in het begin 2 tot 5 minuten doen. Nadien kan je dit langer doen voor 5 tot 10 minuten.

Hoe Anuloma Viloma uitvoeren

- Kom zitten in een comfortabele houding
- Plaats je linkerhand in Chin Mudra, en je rechterhand in Vishnu Mudra
- Plaats je rechterduim op je rechterneusgat
- Adem in door je linkerneusgat voor 4 tellen, houd de adem vast voor 4 tellen, adem uit door je rechterneusgat voor 4 tellen
- Adem in door je rechterneusgat voor 4 tellen, houd de adem vast voor 4 tellen, adem uit door je linkerneusgat voor 4 tellen

Je kan de tel bij Anuloma Viloma verlengen volgens onderstaande tabel.

ADEM IN	HOU DE ADEM VAST	ADEM UIT
4 tellen	4 tellen	4 tellen
4 tellen	8 tellen	8 tellen
4 tellen	16 tellen	8 tellen
4 tellen	16 tellen	8 tellen
5 tellen	20 tellen	10 tellen

Wanneer je klaar bent met Anuloma Viloma kan je even navoelen in Savasana (de Lijkhouding, in ruglig even komen liggen).