

# Øvelse

## 9.05: Veksellånderæt (nadi sodhana)

### Udbytte

Sodhana betyder "den der renser", og nadis er de fine energikanaler. Så øvelsen bruges til at rense de mange energikanaler.

### Udførelse

Sæt dig i en behagelig, lige opret stilling. Læg højre hånds pege-finger og langemand op midt mellem øjenbrynene. Lad tommeltot sidde, så den er parat til at lukke højre næsebor. Sæt ringfinger, støttet af lillefinger, så den kan lukke venstre næsebor. Pas på, at du ikke spænder i skuldrene.

Overordnet set ånder man skiftevis ind af det ene og ud af det andet næsebor. Trækker vejret ind af det samme næsebor, og skifter, når man har trukket vejret ind.

I detaljer: Luk højre næsebor og ånd ind af det venstre næsebor. Slip højre næsebor og luk det venstre, samtidig med du ånder ud gennem højre næsebor. Hold venstre næsebor lukket og ånd ind gennem højre næsebor. Slip venstre næsebor, luk det højre og ånd ud gennem venstre næsebor. Dette udgør én runde. Læg mærke til, hvordan luften følger et stort omvendt stående V. Lav 5-10 runder.

Du kan også vælge at lave øvelsen med ujjayi åndedrættet. Det giver en anden oplevelse, end hvis du laver øvelsen med det normale åndedræt, så eksperimenter med det, så du mærker, hvad der virker bedst for dig.

### Struktur for længde af åndedræt

Det kan føles, som om der ikke er nok luft til rådighed, når man kun trækker vejret gennem det ene næsebor. Derfor er det meget vigtigt at være tålmodig med sig selv. Man må nemlig ikke bliver forpustet, snappe efter vejret eller have et støjende åndedræt. Det skal være lydløst og så vidt muligt ubesværet. Man kan selvfølgelig lave øvelsen ustruktureret og intuitivt, men er man ambitiøs omkring at udvikle sit åndedræt, kan man vælge at følge strukturen i skemaet:

	Indånding	Vejrholdning (fulde lunger)	Udånding	Vejrholdning (tomme lunger)	Forhold
1. måned	4 sek.	0	8 sek.	0	1:0:2:0
2. måned	4 sek.	4 sek.	8 sek.	0	1:1:2:0
3. måned	4 sek.	4 sek.	8 sek.	4 sek.	1:1:2:1
4. måned	4 sek.	8 sek.	8 sek.	4 sek.	1:2:2:1
5. måned	4 sek.	8 sek.	8 sek.	8 sek.	1:2:2:2

