

Nádí šódhana pránájáma 1

- **Základní pozice:** uvolněný, vzpřímený sed
- **Koncentrace:** na průběh dechu
- **Počet opakování:** 20x každou nosní dírkou
- **Provedení:**

Sedíte několik minut uvolněně a pozornost soustředíte na normální dech. Položte ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu mezi obočím (pránájáma mudra) nebo schovejte do dlaně (násika mudra) a palcem uzavřete pravou nosní díрку. 20x zhluboka nadechnete a vydechnete levou nosní dírkou. Uvolněte pravou nosní díрку a prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку. 20x zhluboka nadechnete a vydechnete pravou nosní dírkou.

Nádí šódhana pránájáma 2

- **Základní pozice:** uvolněný, vzpřímený sed
- **Koncentrace:** na průběh dechu
- **Provedení:**

3–5 minut se soustředíte na svůj normální dech. Provedte pránájáma či násika mudru. Pravým palcem uzavřete pravou nosní díрку a levou nosní dírkou se nadechnete trochu hlouběji než normálně. Uvolněte pravou nosní díрку, současně uzavřete pravým prsteníčkem levou nosní díрку a vydechnete dlouze a uvolněně pravou nosní dírkou. Zhluboka se nadechnete pravou nosní dírkou. Uvolněte levou nosní díрку, současně uzavřete palcem pravou nosní díрку a vydechnete levou nosní dírkou.

- Provedte 20 kol tohoto střídavého dechu.

Účinky:

Nádí šódhana pročišťuje krev a dýchací systém. Prohloubeným dýcháním se krev mnohem více obohacuje o kyslík. Tento druh pránájámy posiluje dýchací orgány a harmonizuje nervový systém, pomáhá proti nervozitě a zmírňuje bolesti hlavy. Dále je dech účinný v boji proti stresu, úzkosti, harmonizuje sympatikus a parasympatikus, harmonizuje produkci hormonů v těle, odstraňuje toxické látky, probíhá očista energetických drah – nádí.

Praktikujte pouze v rámci příjemných pocitů ☺

Namasté ☺