

VEKKING AV SUSHUMNA

Nadi Shodan



Nadi betyr energi, *Shodan* å rense. I det første trinnet av *Nadi Shodan* renses og balanseres energistrømmene Ida og Pingala, for deretter i de neste trinnene å vekke og bevisstgjøre den sentrale energistrømmen, Sushumna.

For å få størst utbytte gjør du øvelsen helt regelmessig hver dag på samme tidspunkt i en lengre periode - minst 3 måneder.

Etter øvelsen sitter du litt med øynene lukket igjen og mediterer på ettervirkningene av ro og stillhet i kropp og sinn.

Nadi Shodan, trinn 1:

Sett deg til rette i en stilling hvor ryggen er rett, men avslappet. Sitt enten på en stol eller i en meditasjonsstilling. Øynene er lukket igjen.

Plassér høyre hånds peke- og langfinger på pannen slik at de støtter på øyenbryns-senteret. Tommel og ringfinger brukes til å åpne og lukke neseborene. Start med å lukke igjen høyre nesebor med tommelen og pust langsomt, dypt og lydløst inn venstre nesebor. Når du har pustet helt inn, lukk igjen venstre nesebor, åpn høyre og pust langsomt og lydløst helt ut. Deretter

pust helt inn høyre, lukk igjen høyre, åpn venstre og pust helt ut. Det utgjør én runde.

Start med å gjøre 5 sammenhengende runder og øk etterhvert antallet til 10, 15 - opp til 25 runder. Når du kan gjøre det uanstrengt og avslappet gå videre til neste trinn.

Nadi Shodan, trinn 2:

Utføres som trinn 1, men i tillegg til å puste vekselvis, langsomt, dypt og lydløst, holder du pusten så lang tid du kan etter hver innånding ved å lukke igjen begge neseborene med tommel- og pekefinger.

I dette trinnet gjør du maksimum 5 sammenhengende runder. Gå videre til trinn 3 etter et par ukers regelmessig trening.

Nadi Shodan, trinn 3:

Utføres som trinn 2, men samtidig med at du puster og holder pusten teller du en langsomt rytme i tankene.

Forholdstallene er: **1** på innånding, **4** på å holde pusten, **2** på utånding. I praksis kan man f.eks. starte med å puste langsom inn på 4, holde pusten på 16 og puste ut på 8. Gjør 5 sammenhengende runder.

Etterhvert kan tellingen forbedres til f.eks. 8:32:16, 12:48:24, 16:64:32, 20:80:40. Gjør hele tiden øvelsen uanstrengt, fokusér på opplevelsen av hele kroppen under øvelsen og la tanker, følelser og tilstander komme og gå: jeg er en tilskuer til dette...

Nadi Shodan og vekking av Sushumna

Når du puster inn og ut venstre nesebor vil du påvirke, rense og bevisstgjøre Ida nadi og venstre hjernehalvdel. Når du puster inn og ut høyre neseboret aktiverer det direkte Pingala nadi og høyre hjernehalvdel. Når du holder pusten vil det påvirke og aktivere Sushumna nadi, kommunikasjonen mellom de to hjernehalvdelen og helheten.

VEKKING AV SUSHUMNA

Nadi Shodan - Praksis

Optimal praksis er fire gonger dagleg. Realistisk praksis for de fleste er ein gong dagleg.

Gjer nadi shodana så langsamt og stille som mogeleg, men ikkje slik at det skapar så mange reaksjonar at praksisen blir "umogeleg". Vel då eit lettare nivå slik at du kan bevare roa.

Forslag til framdrift:

1. Start med 5 min. Øk med 1 min inntil du er oppe i 25 min.

Eller

5-10 runder i 2 uker,
13-15 runder i 2 veker
Ca 20 runder i 2 veker
Ca 25 runder i 2 veker

Dette er fin praksis for å løyse opp gi slepp på rastløyse, finne ro og konsentrasjon.

Ei runde er: puste langsamt inn gjennom venstre nasebor og langsamt ut høgre, inn gjennom høgre og ut venstre.

2. **Nadi shodana med indre kumbak** (dvs. holde pusten inne). Ei runde er inn venstre nasebor, holde pusten, puste ut høgre, inn høgre, holde pusten og ut venstre.

Hold pusten inne i lenger og lenger tid. Gjer maks. 5 runder

3. **Nadi shodana med både indre og ytre kumbak** (holde pusten både inn og ute). Ein variant som vi ikkje praktiserer eller underviser i.

4. **Nadi shodana med teljing** i sekund-rytme og eit bestemt forholdstal: 1 : 4 : 2

Eksempel:

Pust inn mens du tel til 4, hold pusten inne og tell til 16, puste ut mens du tel til 8, pust inn og tell til 4, holde pusten inne og tell til 16, pust ut mens de tel til 8. Det er ei runde. Gjer maximum 5 runder. Når du meistrar det nivået du er på, kan du gå vidare til neste tal.

<i>Nivå:</i>	<i>Pust inn og tell til:</i>	<i>Hold pusten inne og tell til:</i>	<i>Pust ut og tell til:</i>
Lett	4	16	8
	6	24	12
	10	40	20
Middels	12	48	24
	16	64	32
Avansert	20	80	40