

Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



14 NADI'S

naam	nr	zijde	van	doorheen	tot	functie	gebied	dagelijkse zorg	wanneer
alambusha	1	centraal	mond	1° chakra	aars	afvoeren van onzuivere prana	aars	- anale douche na stoelgang (lauw water) - olie aanbrengen	ochtend
kuhu	2	rechts	keel	2° chakra	geslachts-orgaan	reproductie, urineren	geslachts-orgaan	olie aanbrengen	ochtend
yashasvati	3	rechts	1° chakra	3° chakra	duim & grote teen	beweging	voetzolen & handpalmen	dagelijkse massage van handpalmen & voetzolen	avond
hastijhva	4	links							
visvodhara	5	links							
varuna	6	rechts	1° chakra	4° chakra	ganse lichaam	lichaam van prana voorzien	ganse lichaam	dagelijkse massage van handpalmen & voetzolen	avond
saraswati	7	links	1° chakra	5° chakra	tong	smaak & spraak	keel & kaakgewricht; nek	- tong reinigen (afschrepen) - dagelijkse hoofd- & nekmassage	ochtend
pusha	8	rechts	grote teen	6° chakra	ogen	zicht	oogleden, wenkbrauwen	massage van de oogkas & rozenwater [bio!] in oog druppelen	ochtend
gandhari	9	links							
payasvini	10	rechts							
shankhini	11	links							
pingala	12	rechts							
ida	13	links							
shushumna	14	centraal	1° chakra	ruggemerg	kruin	zuivere prana voedt het hele wezen	kruin	dagelijkse hoofd- & nekmassage	ochtend

De 14 nadi's en hun dagelijkse zorg

Het masseren & stimuleren van de nadi's (energie-kanalen) bewerkstelligt een electro-chemisch & electro-magnetisch evenwicht in het lichaam. Hiervoor gebruikt men sesam of amandelolie, een dosha-olie of bijenwaszalfje.

Deze dagelijkse zorg gebeurt 'sochtends na stoelgang & douche. Ze neemt 's morgens & 's avonds slechts een vijftal minuten in beslag, en bereidt ons voor op een energieke & geïnspireerde dag en een rustige droomloze nacht.

Voor de yoga-beoefenaars: de dagelijkse zorg voor deze nadi's gaat in feite vooraf aan asana & pranayama, inz. nadi shodhana & alle bandas, en bereidt het lichaam voor op meditatie.