**Ademritme om de menstruatiecyclus te regelen.**

Door deze ademhaling wordt op lichamelijk niveau de werking van de hypofyse en de pijnappelklier gestimuleerd. Op mentaal niveau worden door deze manier van ademen negatieve gedachtenpatronen uitgewist en wordt een nieuwe balans gecreëerd. De aura wordt helder van uitstraling

Ga zitten in een houding met gekruiste benen, de polsen rusten op de knieën, de ellebogen zijn recht en de handpalmen zijn naar boven gekeerd.

Adem in vier delen in door de neus. Druk bij het eerste snufje lucht de duim en de wijsvinger op elkaar. Bij het tweede snufje lucht druk je de duim op je middelvinger, bij het derde de duim op de ringvinger en bij het laatste snufje lucht de duim op de pink.

Mediteer via de klanken Sa Ta Na Ma op het ritme van de adem en de vinger bewegingen.

De uitademing is lang in één lange ononderbroken stroom.

Ga drie minuten door met deze ademhaling. De ogen blijven dicht, de rug houd je recht en de nek is lang en op één lijn met de rug. De oefentijd kan iedere dag met een minuut verlengd worden tot zeven minuten. Oefen dit een week lang dagelijks zeven minuten en begin dan opnieuw de oefentijd te verlengen met een minuut per dag tot je aan de volle 31 minuten gekomen bent.