

Det långa djupa andetaget

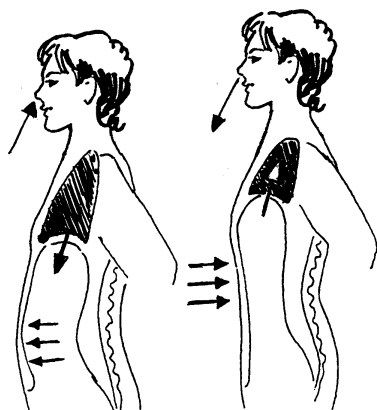
Liggande eller sittande avspänt med rak rygg, alternativt i lätt meditationsställning.

Andas in genom näsan, börja med att fylla buken, spänna ut magen, fortsätt fylla genom att vidga revbenen ut åt sidorna och avsluta inandningen genom att lyfta upp nyckelbenen med bröstkorgen. Håll andan en stund och andas sedan ut genom näsan i omvänd ordning. Först sjunker nyckelbenen, därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen tillbaka in igen.

Känn luftens väg in och ut.

Tänk SAT på inandning och NAM på utandning.

När det yogiska andetaget "fungerar av sig själv" håll fokus i en punkt mellan ögonbrynen (i tredje ögat enligt yogan)



Om det är svårt att känna rörelsen sittande i början; Prova träna in andningen liggande på rygg. Du kan pröva med en bok eller telefonkataloger på magen så får diafragma och magmusklerna arbeta ordentligt.

Detta grundläggande sätt att andas, den yogiska andningen;

- Skapar lugn och avspänning
- Ger klarhet och tålamod
- Reducerar gifter och slem från lungor och luftvägar
- Underlättar blodcirkulationen
- Förhindrar ackumulation av kolesterol i blodet
- Stimulerar kemisk balans i hjärnan
- Reglerar pH-värdet i kroppen
- Ökar flödet av spinalvätska till hjärna.
- Motverkar depression
- Reducerar osäkerhet och rädsla
- Löser upp blockeringar i det praniska flödet
- Stärker ditt elektromagnetiska fält, din aura.
- Påverkar hypofysen och öppnar upp din intuition