



Andningsövningar

Översikt

Instruktionerna finner du i videon för respektive andningsövning.

1. LDA -Långa djupa andetag

En viktig grundläggande andning. Den lugnar sinnet och balanserar känslor. När du andas under 8 andetag i minuten aktiveras det parasympatiska nervsystemet och kroppens lugnande, återhämtande funktioner.

Lyssna gärna på lugn och avslappnande musik samtidigt. Till exempel Snatan Kaur's healingmantra Ra Ma Da Sa som finns på Spotify. 3-30 minuter.

2. U breath

Balansera ditt nervsystem och aktivera lugn och ro och en känsla av harmoni. En enkel men mycket effektiv övning. 3-11 minuter.

3. Ida/Pingala-andning

Andas för mer energi alternativt för att komma ner i varv. Andas genom höger näsborre för energi när du känner dig trött. Andas genom vänster näsborre när du behöver komma ner i varv. 3-11 minuter.

4. Sitali pranayam

En renande andningsövning. Hjälper dig att komma ner i varv och slappna av samtidigt som du behåller fokus och skärpa. Har dessutom en svalkande effekt och kan användas vid feber. 3-5 minuter.

5. 3 stroke breath for health, energy and radiance

En andningsmeditation för hälsa, energi och strålgans.

Dessutom stimulerar den tymuskörteln (brässen) som är placerad i bröstkorgen och hjälper T-cellerna (som hjälper kroppen skydda sig mot infektioner) att mogna, enligt den yogiska filosofin.

Börja med 3 minuter och arbeta dig upp mot 15 minuter.

