



Långa Djupa Andetag



Att ta en stund för dig själv och fokusera på dina andetag är välgörande för både kropp och sinne.

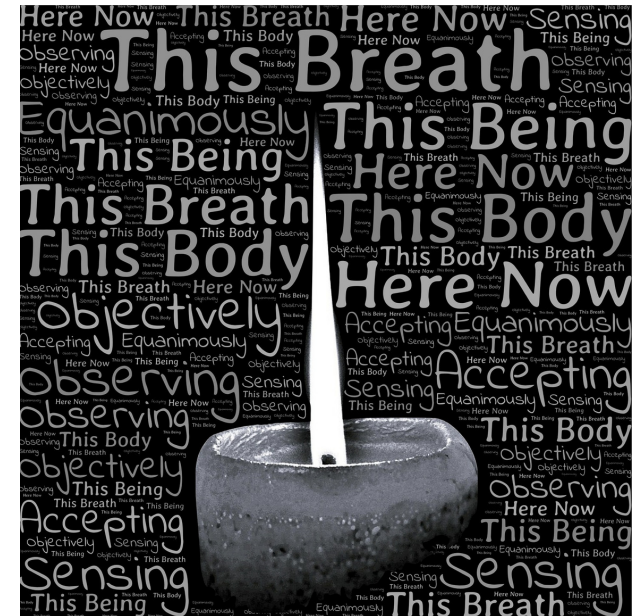
Långa djupa andetag är en mycket effektiv yogisk andningsteknik.

Andas långa djupa andetag under 3-31 minuter.

Spela gärna avslappnande musik under tiden t.ex. Snatam Kaur's Ra Ma Da Sa (finns att hitta på Spotify).

Gör så här:

1. Ligg ner på golvet på en filt eller yogamatta. Låt armarna vila utefter kroppens sidor med handflatorna vända uppåt. Eller sitt ner på golvet eller på en stol.
2. Slut dina ögon och lägg allt ditt fokus på ditt andetag. Andas långa djupa medvetna andetag in och ut genom näsan.
3. Börja fylla på längst ner i magen, därefter lyfter sig bröstkorgen och fyll ända upp till nyckelbenen. Håll andan inne en kort stund. Sedan andas du mjukt ut luften genom näsan igen. Känn hur du tömmer "uppifrån och ner": först sjunker nyckelbenen, sedan bröstkorgen och sist hjälper magens muskler till att mjukt trycka ut den sista pusten luft.
4. Du kan lägga ena handen på din mage för att känna efter att luften når ända ner i magen.
5. Andetaget ska kännas mjukt och flödande. In och ut. Långsamt. Medvetet. Avslappnat.



Fördelar

- Skapar en djup och långverkande avslappning.
- Stöttar kroppens avgiftning genom andningen.
- Diafragmans rörelse masserar de inre organen och hjälper till att pumpa lymfvätskan
- Hjälper till att hålla igång energiflödet i vår kropp.

