

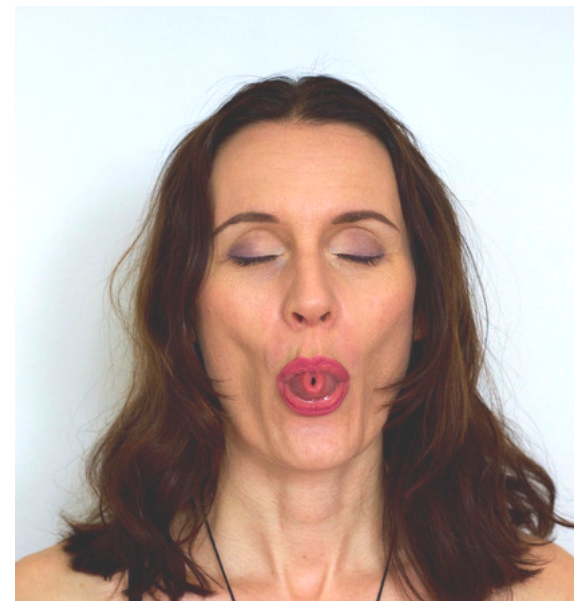


# Sitali Pranayam



Sitali pranayam är en yogisk andningsövning som har en renande och vitaliserande effekt.

Gör gärna denna övning varje morgon eller kväll. Du kan med fördel göra den både morgon och kväll, om du har tid. Till att börja med kan tungans smak kännas bitter, men det blir bättre vartefter..



## Gör så här:

- Sitt i lätt meditationsställning (skräddarställning) på golvet t.ex. på en yogamatta eller filt. Sitt gärna på en meditationskudde eller rulla ihop en handduk att sitta på så du kommer upp lite och ställningen känns mer bekväm.
- Känn efter att ryggraden är rak. Låt hakan sträva en aning ner mot bröstkorgen så att även nacken är rak i linje med bröstkorgen.
- Stick ut tungan och rulla ihop den till ett "U".
- Andas in genom den ihoprullade tungan. Andas ut genom näsan.
- Fortsätt så i 3 minuter.

Fördelar  
Stöttar kroppens  
avgiftning genom  
andningen.  
Stödjer  
matsmältningssystemet.  
Det lugna andetaget sänker  
pulsen.

