



# Sudarshan Kriya

## Instruktioner

Sätt dig tillrätta på golvet på en yogamatta eller filt. Sitt gärna på en meditationskudde för ökad bekvämlighet. Låt ryggraden vara rak och anlägg ett lätt nacklås, dvs. hakan strävar en aning ner mot bröstkorgen så att även nacken är rak i linje med ryggraden. Känn att du slappnar av i ansiktets muskler, i nacke och axlar.

Om du har problem att sitta på golvet går det bra att sitta på en stol; sitt med båda fötterna i marken och rak rygg.

Gör såhär:

Fixera blicken på toppen av din nästipp och låt den vila där under hela meditationen. Ögonen är således bara aningen öppna.

a) Håll för den högra näsborren med din högra tumme. Andas långsamt och djupt in genom den vänstra näsborren och håll andan. Börja pumpa magen genom att dra in/upp naveln mot ryggraden. Pumpa distinkt så många gånger som känns bekvämt för dig: kanske blir det fyra pumpningar till att börja med. Vartefter du blir mer van kan du öka antalet pump upp till maximalt 48 st.

b) När du pumpat klart växlar du och håller för din vänstra näsborre med höger pek- eller lillfingar och andas ut genom din högra näsborre.

Fortsätt genom att upprepa denna cykel; a och b.

Det här är en ansträngande meditation så börja försiktigt och arbeta dig sakta upp. 3 minuter är en bra nybörjarnivå. 11 minuter är för vana utövare. Avancerad nivå är på 31 minuter.

Avsluta genom att hålla andan under 5-10 sekunder och andas sedan kraftfullt ut genom munnen. Sträck upp armarna över huvudet och skaka loss ordentligt under ca en minut. Lägg dig gärna ner på yogamattan och vila. Gärna 3-5 minuter. Slappna av och känn effekterna i kroppen.



VITALISTA