

Andning

Under ett dygn tar du ungefär 20 000 andetag. Andetaget ger oss liv och är av central betydelse för vårt välbefinnande. Enligt yogans sätt att se på det andas vi inte bara in syre, koldioxid och kväve utan även prana – livskraft. När vi andas fyller vi vårt energisystem med prana och de olika fysiska övningarna, meditationerna och mantran vi använder oss av inom kundaliniyogan kanaliserar pranans på ett balanserat sätt. Att bli medvetna om din andning är ett första steg mot en ökad medvetenhet. Genom att minska hastigheten på dina andetag vinner du ökad kontroll över dina tankar och känslor och kan därmed handla mer medvetet.

Vanliga andningstekniker är:

Djupandning: Det långa, djupa, yogiska andetaget börjar och slutar i magen. Andas in genom näsan, pressa ut magen, fyll hela bröstet med luft och upp mot nyckelbenet. Andas ut genom näsan, låt nyckelbenet sjunka ner, bröstet sjunka ner och pressa ut den sista luften i lungorna genom att dra in magen. Genom djupandning får diafragman möjlighet att arbeta optimalt så att andetaget utnyttjas maximalt. Effekter av denna andning: gör dig lugn och avslappnad, motverkar stress och spänningar, ger kraft och energi och minskar oro och rädsla.

Eldandning: Korta, snabba andetag genom näsan (2-3 andetag per sekund). Andas in lika mycket som du andas ut, lätt pumpande med magen. Magen utvidgas när du andas in och dras inåt när du andas ut. Effekter av denna andning: rensar ut gifter och slaggprodukter, ökar energiflödet, gör dig klartänt, stärker nervsystemet, gör dig pigg och ökar lungkapaciteten. Bra vid ilska!

Andning genom vänster näsborre: Sitt i lätt meditationsställning, sträck på rygg och nacke, vänster hand är i gyan mudra (tumme mot pekfinger) på knäet, höger tumme täpper till höger näsborre och de andra fyra fingrarna pekar rakt upp. Fokus i 3:e ögat (punkten mellan ögonbrynen). Andas in och ut genom vänster näsborre med långa, djupa andetag. Vänster näsborre är kopplad till ida – en stor energikanal som styr det parasympatiska nervsystemet (bromsen) och stimulerar månenergin, ger känslighet, kreativitet och kyla. Du blir lugn, avspänd och somnar lättare på kvällen.

Andning genom höger näsborre: Sitt i lätt meditationsställning, sträck på rygg och nacke, höger hand är i gyan mudra (tumme mot pekfinger) på knäet, vänster

tumme täpper till vänster näsborre och de andra fyra fingrarna pekar rakt upp. Fokus i 3:e ögat (punkten mellan ögonbrynen). Andas in och ut genom höger näsborre med långa, djupa andetag. Höger näsborre är kopplad till pingala – en stor energikanal som styr det sympatiska nervsystemet (gasen) och stimulerar solenergin, koncentration och rationellt tänkande. Du får energi och ökad vitalitet.

Vill du balansera energi och nervsystem kan du först andas i 3-11 minuter genom vänster näsborre och sedan 3-11 minuter genom höger.

Breath of Ten: Sitt i lätt meditationsställning, sträck på rygg och nacke, handflatorna är vända mot varandra i bröst höjd med 15 cm mellan, armbågarna in mot kroppen, fokusera på området mellan händerna. Andas in 5 korta andetag genom näsan samtidigt som du rör dina handflator från varandra, andas ut 5 korta andetag genom munnen samtidigt som du för ihop dina handflator till 15 cm mellan igen. Fortsätt upp till 11 minuter. Avsluta med att andas in, håll andan i 20 sek och pressa händerna mot ansiktet, andas ut. Andas in, håll andan i 20 sek och pressa händerna mot hjärtat, andas ut. Andas in, håll andan och pressa händerna mot navelområdet, andas ut. Breath of Ten stimulerar ditt immunsystem och genom den energi du bygger upp mellan dina händer kan du heala dig själv.

Enligt yogisk filosofi så föds varje människa med ett visst antal andetag. När andetagen är slut dör kroppen och själen vandrar vidare. Om vi stressar oss igenom livet med "andan i halsen" tar livet fort slut – så var rädd om ditt andetag.