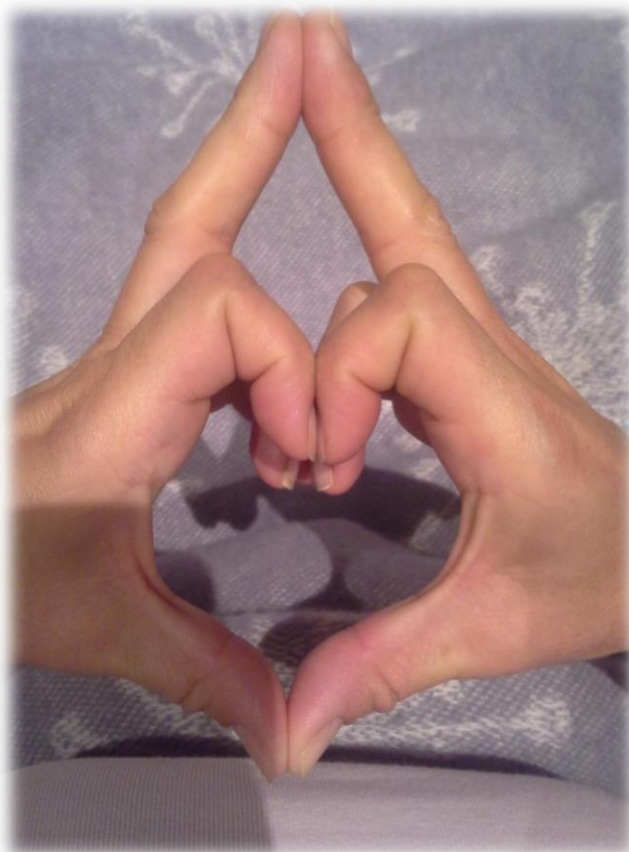


## Quick fix – korta övningar för att förändra ditt sinnestillstånd

**Stilla sinnet:** sitt i lätt meditationsställning (easy pose) med rak rygg, rak nacke och stängda ögon. För ihop dina händer som på bilden med raka långfingrar och tummar och böjda pek-, ring- och lillfingrar. Händerna bildar ett hjärta som du håller i höjd med ditt eget hjärta (tummarna pekar mot ditt hjärta). Andas in långsamt genom näsan, håll andan och tänk *Sat Nam* 11-21 gånger. Andas ut långsamt genom näsan och tänk *Sat Nam* 11-21 gånger. Fortsätt i 3 minuter. Avsluta med en djup in- och utandning. Övningen skapar lugn och ro i ditt sinne.



**Sitaliandning:** sitt i lätt meditationsställning med rak rygg, rak nacke och stängda ögon. Låt händerna vila på knäna i gyan mudra (tumme mot pekfinger). Forma munnen till ett O, stick ut tungan och rulla ihop den till ett rör. Kan du inte rulla tungan, andas genom O:et. Andas in långsamt genom din rullade tunga, stäng munnen när du fyllt lungorna, andas ut långsamt genom näsan. Fortsätt i 3-11 minuter. Övningen ger en snabb avkyllning, renar och stärker lever och njurar, förbättrar matsmältningen. Den är väldigt bra att göra vid feber, ilska eller stress. Kvinnor rekommenderas att göra 26 sitaliandetag varje morgon och kväll för att upprätthålla en god hälsa.

**Andningsövning för rening:** sitt på din vänstra häl och sträck fram ditt högra ben. Höj din högra arm och knyt näven. Stäng dina ögon. Andas långa, djupa andetag och pressa in och ut luften genom höger näsborre. Tänk *Sat* när du andas in och *Nam* när du andas ut i 3 minuter. Byt sedan ben, arm och näsborre och fortsätt i ytterligare 3 minuter. Övningen ger dig fokus och klarhet, tar bort negativitet och tränar din uthållighet.

**Andning genom vänster näsborre:** sitt i lätt meditationsställning med rak rygg, rak nacke och stängda ögon. 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 tredje 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 med rak rygg, rak nacke och stängda ögon. 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 tredje 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.