

GERDAHALLEN

Styrkeyoga

Andning

Att lära sig **konsten att andas rätt** är absolut nödvändigt för god hälsa och ökat välmående. När du andas rätt ökar lungkapaciteten. Detta gör att blodet får mer syre, som ger ny livskraft till våra inre organ samt renar dem. Medveten och korrekt andning fungerar som ett lugnande medel för vårt nervsystem: ju djupare andning, desto lugnare sinne.

I yoga koncentrerar man sig på att andas med diafragman och man håller alltid munnen stängd och andas in och ut via näsan, om inte specifika instruktioner ges om annat.

Aktiv utandning

Sitt med benen i kors i Padmasana, lotusställningen eller stå rakt upp och ner i Tadasana, bergsposition.

1. Lägg ena handen vid solar plexus och den andra på nedre delen av magen och stäng munnen. Håll ryggen rak.
2. Fokusera på din utandning. Andas ut med munnen stängd och spänn magmuskulerna så att magen rör sig in mot ryggraden och upp mot mellangärdet. Detta gör så att all luft pressas ut ur lungorna. Håll en kort stund. Släpp spänningen. Du märker att du automatiskt andas in.
3. Upprepa detta flera gånger. Var noga med att hålla munnen stängd både på ut- och inandning.
4. Försök nu att aktivt men lugnt pressa ut luften och sedan aktivt dra in den. Låt magen expandera vid inandning och pressas in vid utandning.

Gör andetagen allt längre. Lyssna på ljudet av andningen. Börja därefter viska ett "ahhh" eller "uuuu" med munnen öppen då du andas ut. Töm lungorna på luft med ljudets hjälp. Andas sedan in genom att viska "ahhh" eller "uuu". Fyll lungorna med luft.

Gör sedan samma sak fast med stängd mun. Låt det viskande aahh-ljudet i stället komma långt bak i svalget. Slappna av i

ansikte, käke och vila tungan lätt mot gommen. Lyssna till ljudet som en susande havsbris inne i huvudet.

Om du börjar hosta eller må illa när du tränar på denna Ujjayi-andning, så beror det på att du anstränger dig för mycket. Andas då lugnare och var noga med att hålla munnen stängd.

Blunda gärna och andas på detta medvetna sätt i någon minut.

Andningen under yogaträningen skall ske i ett jämnt flöde oavsett om du böjer dig framåt, bakåt eller åt sidan.