

# Eldandning

Eldandning är en kraftfull andningsteknik där du andas korta, snabba och rytmiska andetag genom näsan. Du andas med magen, lätt och avslappnat. Eldandning ser ut att vara många små korta andetag men är i själva verket som ett enda andetag från det man börjar till det man slutar. Eldandning görs inte om du har menstruation eller är gravid.

## Effekter av eldandning:

- Rensar ut gifter och slaggprodukter ur kroppen
- Ökar lungkapaciteten
- Stärker nervsystemet
- Ökar cirkulationen & energiflödet
- Gör dig klartänkt & fokuserad
- Gör yogaövningarna mer effektiva



## Så här gör du

Sitt i lätt meditationsställning. Känn att du är rak i ryggen och att hakan är lätt indragen. Om du vill kan du ha händerna på naveln för att känna andetaget.

I eldandning så andas du egentligen på samma sätt som i långa djupa andetag med snabbare. När du andas in åker magen ut och när du andas ut åker magen in. Utandningen ska vara kraftfull men lätt. Du kan tänka dig att du ska kunna blåsa ut ett ljus med luften som kommer ut genom näsan. Du andas snabbt, ca 1-3 andetag/sekund. I början kan du ta det lite långsammare och bygga upp takten med tiden. Börja med att eldandas i 1-3 minuter. Håll fokus i tredje ögat. Pumpa inte för hårt med magen, andningen ska vara yttlig och lätt. Inandetaget ska vara lika långt som utandetaget.

Om du blir lite snurrig kan det bero att du inte är van med att få in den kvantitet av syre som du får i eldandning. Ta då och andas några djupa andetag och prova igen.