

# En Grundläggande Andningsmeditation 11 min

1. Sitt i lätt meditationsställning eller på stol. Sträck höger hands fingrar rakt upp, som en antenn. Tryck tummen mot höger näsborre. Slappna av i axlar och armbåge. Andas långa djupa andetag genom vänster näsborre 1,5 min. Andas in – håll andan kort – ta ner handen igen.



2. Repetera med vänster hand och håll för vänster näsborre. Andas genom höger näsborre 1,5 min. Andas in - håll andan kort och ta sedan ner handen igen.



3. Andas in genom vänster näsborre, andas ut genom höger näsborre. Använd höger tumme och lillfinger för att stänga respektive näsborre 1,5 min.



4. Repetera övning 3 men byt näsborre den här gången. Andas in genom höger näsborre och ut genom vänster näsborre, 1,5 min

5. Sitt i lätt meditationsställning eller på stol med händerna på knäna och fingrarna i Gyan Mudra, tumme och pekfinger mot varandra, övriga fingrar raka. Koncentrera dig på tredje ögat. Eldandning in och ut genom näsan i 3 min.

6. Slappna av en liten stund med lugna djupa andetag.

Denna andningsmeditation, som kombinerar några olika andningstekniker öppnar dina praniska kanaler och balanserar andningen i kroppen. Den passar bra före ett krävande yogapass. Den är även väldigt bra när du behöver en "kick" och ett klart, balanserat sinne då den skapar balans i nervsystemet och balans mellan höger och vänster hjärnhalva.