

# Pranayama

## Nadi Shodana:

### Effekter:

- Renar och balanserar de praniska kanalerna (nadis)
- En komplett övning i sig
- Skapar balans och harmoni i kropp & sinne (parasymptiska/sympatiska N.S)
- Aktiverar främre delen av hjärnan vilket ger lugn, klarhet och koncentration
- Blodet renas från toxiner och syresätts och mer koldioxid frigörs

### Kontraindikationer:

- Förkylning och feber
- Undvik 1:2 vid depression

### Tänk på:

- Sitt rakt med rygg och huvud
- Ha inte bråttom till nästa steg (stegen byggs upp under flera år)
- Andningen ska vara så ljudlös som möjligt
- Flödet och rytmen ska vara så jämn som möjligt
- Vid minsta obehag - minska längden på in- och utandning

### Sekvens:

- 1:1 (3 sek in, 3 sek ut. Öka gradvis t.om. 10:10)
- 1:2 (5 sek in, 10 sek ut. Därefter 6:12, 7:14 osv. t.om. 10:10)
- 1:1:1 (5 sek in, håll 5 sek, 5 sek ut. Öka gradvis t.om. 10:10:10)
- 1:1:2 (5 sek in, håll 5 sek, 10 sek ut t.om. 10:10:20)
- 1:2:2 (5 sek in, håll 10 sek, 10 sek ut. Därefter 6:12:12 osv. t.om. 10:20:20)
- 1:3:2 (5:10:15, 6:18:12 osv. t.om. 10:30:20)
- 1:4:2 (5:20:10, 6:24:12 osv. t.om. 10:40:20)

” If one wants to lead a spiritual life, this very pranayama is sufficient. It will steady the way to meditation and samadhi” Swami Satyananda

