

Pranayama

Kapalbhati:

Effekter:

- Renar andningssystemet
- Hjälper till att avlägsna överflöd av slem
- Syresätter blodet och förnyar kroppsvävnader
- Aktiverar och stärker matsmältningsorganen
- Aktiverar och lättar upp sinnet
- Balanserar och stärker nervsystemet
- Renar nadis
- Avlägsnar trötthet
- Bra före meditation och mentalt arbete

Kontraindikationer:

- Högt blodtryck
- Hjärtproblem
- Epilepsi
- Bråck
- Magsår
- Graviditet
- Glaucoma eller vätska i öronen
- Direkt efter maten (vänta 2-3 timmar)
- Undvik vigoröst praktiserande under graviditet eller menstruation

Tänk på:

- Andas ut med en kvick sammandragning av magen, andas in genom att slappna av i magen. Utandning är aktiv, inandning passiv.
- Börja med 7-11 repetitioner
- Praktisera 1-3 rundor, helst tidig morgon alternativt sen eftermiddag/tidig kväll
- Vid dagligt praktiserande, lägg till 5 repetitioner per vecka
- Gör inte för snabbare än 2 andetag/sekund, annars minskas den renande effekten av övningen.

