

Pranayama

Bhastrika:

Effekter:

- Bränner upp toxiner
- Balanserar kapha, pitta och vata (de 3 doshas enligt ayur veda)
- Stimulerar metabolismen och utrensning av slaggprodukter
- Masserar och stimulerar magorganen, vilket förbättrar matsmältningen
- Minskar nivån av koldioxid i blodet
- Bra vid halsinflammationer och ansamling av slem i kroppen
- Balanserar och stärker nervsystemet
- Ger klarhet, lugn och koncentration som förberedelse inför meditation
- Ökar vitalitet
- Aktiverar hjärnan
- Minskar stress och oro
- Frigör blockerad prana och öppnar flödet i sushumna nadi
- Sägs ” bränna” karma...

Kontraindikationer:

- Högt blodtryck
- Hjärtproblem
- Bråck
- Magsår
- Glaukom
- Yrsel

Tänk på:

- Undvik överansträngning
- Vid inandning: magen expanderar.
- Vid utandning: magen dras in.
- Behåll rytmen
- Lägg lika mycket kraft på in- som utandning
- Det fnysande ljudet ska komma från näsan och inte från halsen eller bröstet
- Bara magen rör sig. Håll bröstet, axlarna och ansiktet avslappnade
- Nybörjare kan ta vila och ta några normala andetag mellan varje runda
- Börja med 10 andetag i båda näsborrarna, 5 rundor. Öka tempot gradvis med tiden.
- Variation: Gör 10 ggr i vänster näsborre, 10 ggr höger, 10 ggr båda. Detta är 1 runda. Gör 5 rundor.
- Antalet andetag kan gradvis ökas upp till 50 andetag (50 vänster, 50 höger, 50 båda = 1 runda).

