

ANDNINGEN

”Att bli medveten om din andning är ett första steg mot en ökad medvetenhet. Genom att minska hastigheten på andetaget vinner du ökad kontroll över dina tankar och känslor och kan därmed handla mer medvetet!”

Helande andetag/Pranayamas

Andningen symboliserar livet och är av central betydelse för vårt välbefinnande. Enligt yogans sätt att se på det andas vi inte bara syre utan också något som man benämner som Prana (livskraft). När vi andas fyller vi vårt energisystem med Prana. De olika kroppsställningarna, meditationerna och de mantras vi använder i Yoga kanaliserar Pranans på ett balanserat sätt. Inom Yogatraditionen har man genom tiderna arbetat fram exakta övningar som på olika sätt påverkar oss. Det slutgiltiga målet med ”Pranayamas” (Andningstekniker) är att uppnå kontroll över sinnet. Andningen har också som funktion att rena kroppen från gifter och slaggprodukter. Kunskapen om Livskraft finns i många kulturer.

Det latinska ordet för andning är spiritus –en livsviktig princip som ger liv till fysiska organismer. Denna livgivande kraft benämns i engelskans och i latinska språk för andning som; respiration, inspiration och expiration. På Kinesiska har ordet Chi en liknande dubbelmening då det betyder både ”liv” och ”andning”. För egypterna betyder ”ankh” livets andetag. De gamla grekerna och romarna kände väl till sambandet mellan ande, livskraft och andning. Enligt dem var det när anden genomsyrade materien med sitt väsen som livskraften skapades. Denna inre ande inspirerade människor till att försöka identifiera och förstå vad livskraften egentligen är och på vilket sätt den är nära förbunden med.

Om vi försöker förstå livskraften på det fysiska planet ser vi dess effekter, snarare än dess väsen. Livskraft är inte gripbar. Den kan inte uppfångas av en maskin eller mätas med mätinstrument och därför förnekas dess existens för vetenskapen. Andens effekt kan bara förnimmas eller uppfattas intuitivt. För att förstå anden måste vi använda oss av dess eget medium; medvetandet. Indiska yogis har utforskat förhållandet mellan andningen och medvetandet i mer än två tusen år.

Livskraft på Sanskrit heter alltså Prana. Yamas betyder andas!

De allra viktigaste och vanligaste andningsteknikerna i Kundalini Yoga är:

Djupandning

Andas långa djupa andetag genom näsan så långsamt och djupt du kan. Tekniken i yogisk andning är att diafragman ska ges möjlighet att arbeta optimalt så att du utnyttjar andetaget maximalt.

1. Andas in och låt magen utvidgas och fyll hela bröstet med luft.
2. Andas ut och dra in magen för att kunna tömma bröstet på luft och pressa ut den sista luften ur lungorna = **Andning och mage ska alltid vara tvärtom på in/ut.**

Effekter:

- Gör dig lugn och avslappnad
- Motverkar stress och spänningar
- Ger kraft och energi
- Minskar oro och rädsla

Eldandning

Korta, snabba andetag genom näsan (2-3andetag per sekund)

Kontrollpunkter för Eldandning:

1. Notera att du andas in lika mkt luft som du andas ut =viktigt!
2. Magen ska utvidgas när du andas in och dras inåt när du andas ut.
3. Pumpa inte för hårt med magen

Effekter:

- Rensar ut gifter och slaggprodukter
- Ökar energiflödet och gör dig klartänt
- Stärker nervsystemet, gör dig pigg
- Ökar lungkapaciteten

Obs! Eldandning är inte hyperventilation eftersom du andas kontrollerat och med näsan. Du kan känna dig snurrig de första gångerna du eldandas eftersom eldandning rensar ut gifter och slaggprodukter ur kroppen. Det är inte farligt. Om du känner dig yr så vila på rygg tills det går över. Drick vatten efteråt så hjälper du din kropp att renas.

Kom ihåg! Sitt alltid med rak rygg och sträckt nacke vid andningsövningar. Andas ut genom näsan

För fler andningstekniker inom Yoga fråga din lärare.