

## ANDNING

Traditionellt utövas pranayama – yogisk andningsträning 2-4 gånger varje dag: tidig morgon, tidig kväll samt någon eller några gånger under dagen – och gärna på fastande mage.

Luften vi andas in är en gasblandning, som finns överallt i jordens atmosfär. Den består av cirka 78 procent kväve, cirka 21 procent syre och en knapp procent bestående av en mix av andra gaser, såsom koldioxid, argon och neon. Andningen tillför också, utifrån ett yogiskt perspektiv, ren livsenergi: **prana**, till kroppen, sinnet till och ditt energisystem. Det här är grunden för den vitalitet, den kreativitet, den energi och balans som du upplever, känner i ditt liv. Vi går här igenom de andningstekniker du fått prova under modulerna såhär långt!

### Långa djupa andetag – Eldandning – Växelvis andning

**Det långa djupa andetaget** – själva basandetaget inom Medicinsk Yoga och annan traditionell yoga, det består av tre delar: magandning, bröstorgs-andning och nyckelbensandning.

**Gör såhär:** Lägg en hand på magen. Andas in genom näsan och spänn samtidigt ut magen. Bröstorg och skuldror är stilla, avspända. Håll andan max en sekund och andas sen passivt ut genom näsan. Magen sjunker tillbaka in. Vila naturligt. Börja om.

Lägg nu en hand mot revbenen med lillfingrarna i höjd med de nedersta revbenen och långfingerspetsarna mot varandra, mitt i bröstet. Slappna av i axlar och skuldror. Andas in genom näsan, känn hur revbenen utvidgas, uppåt, framåt och ut åt sidorna, som att blåsa upp en ballong. Håll andan, max en sekund, andas ut genom näsan och låt revbenen sjunka tillbaka in igen. Vila naturligt. Börja om. På slutet av inandningen lyfts nyckelbenen, med hjälp av små hjälpmuskler i halsen, bröstorg höjs, utan att axlarna åker upp. Håll andan max 1 sekund, andas ut genom näsan nyckelben och bröstorg sjunker ner igen. Vila kort. Börja om igen.

Det här väver vi samman i det kompletta *långa djupa yogiska andetaget*. Andas in genom näsan, spänn ut

**Eldandning** – det är viktigt att behärska den här tekniken och att den görs korrekt.

*OBS! En viktig punkt här direkt innan du börjar* – eldandning ska INTE göras vid menstruation eller graviditet, detta för att eliminera alla risker för mensrubbingar, störtblödningar, sammandragningar, hormonell påverkan med mera i dessa sammanhang. Andas då långa djupa istället.

Eldandningen är lätt, snabb, rytmisk och kontinuerlig. In- och utandning är lika lång. Mage och navel styr det här med korta, lätta kontrollerade rörelser. Andas in, magen spänner ut lite, 1-2 cm, andas ut, magen dras aktivt in igen, lika mycket. Bröstkorg och axlar förblir avspända genom hela förloppet. Om inget annat sägs, andas genom näsan. Hastighet: du börjar lugnt, men målsättningen, när du behärskar eldandning fullt ut, är 1-3 andetag per sekund.

**Tre saker är viktiga att tänka på här:**

1. Undvik att andas in och samtidigt dra in naveln. Håll en hand på magen i början och känn magens rörelser. Andas in – magen trycker ut. Andas ut – magen dras in. Det här utgår från samma princip som vid långa djupa andetag, fast nu med liten rörelse. Börja långsamt, öka tempot över tid när du känner att rörelsen är korrekt.

2. Det kan lätt bli en för stor magrörelse i början. Det är, som ovan nämnt, små rörelser, bara 1-2 cm rörelse ut och in, i höjd med naveln.

3. In- och utandning ska vara lika lång. För mycket inandning gör dig överstimulerad och yr, för mycket utandning gör dig trött och nedstämd. Nyckeln till framgång: Börja långsamt. Hitta rytmen.

1-3 minuter eldandning är lagom dos i början. Du kan känna dig lite yr i början, även om du gör allting korrekt, i samband med att kroppen vänjer sig vid detta nya sätt att andas och hur detta stimulerar nervsystemet. Så länge du gör allt tekniskt korrekt blir det dock *aldrig* hyperventilation.

Ett bra sätt att börja träna din andning är: Sitt med rak rygg. Ena eller båda händer mjukt mot magen i höjd med naveln. Slut ögonen och fokusera in i 3:e ögat.

Du kan testa i början att andas långsamt in och ut genom munnen, det underlättar koordinationen med magmusklerna. Efter en liten stund stänger du munnen och fortsätter sen på samma sätt genom näsan, 1-3 minuter. Vila sen en liten stund efteråt och drick gärna ett glas vatten.

**Växelvis andning** innebär att du, på ett eller annat sätt andas växelvis med höger respektive vänster näsborre. Näsborrharna har kopplingar till hjärnans båda halvor. Höger näsborre till vänster hjärnhalva och vänster näsborre till höger hjärnhalva. Näsborrharna har i [modern forskning](#) också visat på olika kopplingar till det *autonoma* nervsystemet.

Höger näsborre är kopplad till *sympatikus*, gaspedalen, som ökar aktiviteten, höjer puls, blodtryck, andning osv. Vänster näsborre är kopplad till bromspedalen, som har motsatt effekt och skapar avspänning i kroppen.

Den variant vi går igenom i modulerna kallas *Nadi-Shodana* eller *U-andning*.

**Nadi Shodana** – Sitt med rak rygg. Slutna ögon, fokus i 3:e ögat. Lyft höger hand upp till ansiktet. Tummen och pekfinger bildar ett "U". Tummen används på höger näsborre och pekfinger används på vänster borre. Gör så här:

- 1. Tryck tummen mot höger näsborre. Andas in genom vänster. Håll andan en sekund**
- 2. Skifta fingrar. Tryck pekfinger mot vänster borre. Andas ut genom höger.**
- 3. Andas in igen genom höger näsborre. Håll andan en sekund.**
- 4. Andas ut genom vänster näsborre. Fortsätt på detta vis en stund.**

Denna andningsteknik stimulerar kroppens avslappningsrespons vilket reducerar känslor som oro, rädsla och ångest, den balanserar blodtrycket, ger förbättrad hjärtvariabilitet, den ökar kroppens syreupptagningsförmåga – [och mycket annat](#). I den stora amerikanska forskningsdatabasen [PubMed](#) ligger cirka etthundra studier där man undersökt denna andningsteknik.

## **SAMMANFATTNING**

Balansen i livet, balansen mellan aktivitet och vila i livet, det är någonting vi alla behöver lära oss att bemästra bättre. Precis som i trafiken så behöver bilen både kunna gasa och bromsa på de gator och vägar vi färdas på. Andningen bidrar till den balansen, mer än kanske någonting annat i yogan. Yoga och meditation och dessa andningstekniker är i de här sammanhangen några av de allra vassaste verktygen som livet har att ge oss.

De medvetna yogiska andetagen ger oss möjlighet att komma åt det autonoma (självstyrande) nerv-systemet. Andningen lär oss kontrollera våra tankar – och via den djupare praniska livsenergin nå balans, insikt och kontroll över alla olika delar i oss, alla aspekter av oss själva – skapa full frihet i oss själva.