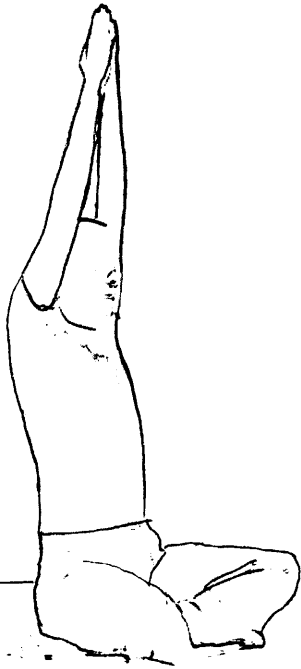


# ETT PASS FÖR ANDNING MED HUDEN

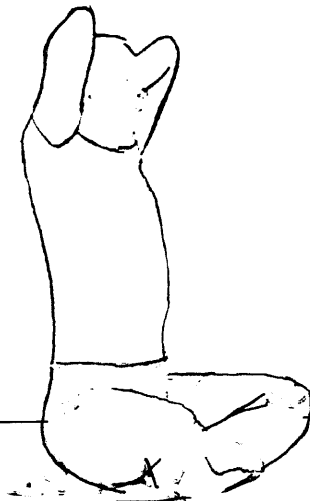
---

Andningen är grundläggande i Kundaliniyoga. Huden väger 3-5 kilo och har en yta på ca. 1,5-2 kvm. Den är därmed kroppens största organ. Huden andas. Det är i läderhuden som hudandningen är belägen och det är lika viktigt att hålla dessa andningskanaler rena och öppna som näsan och luftstrupen. Genom hudandningen avges en mängd olika slaggprodukter som bildas i kroppen. Detta korta pass frigör stopp och hinder och öppnar upp flödet av prana i din "tredje lunga" – huden. Ingen eldandning vid mens. Tona in före och tona ut efter passet.



1. Sitt i lätt meditationsställning. Sträck upp armarna över huvudet så att överarmarna pressar in mot öronen. Fokus i 3:e ögat. Tryck handflatorna mot varandra och börja eldandas. Efter 2 min. andas du in, håller andan i 20 sek. och andas ut. Fortsätt sedan eldandas i ytterligare 2 min. Andas in, håll andan i 30 sek. Andas ut. Andas in, håll andan i 30 sek. igen. Andas ut och vila i 2 min.

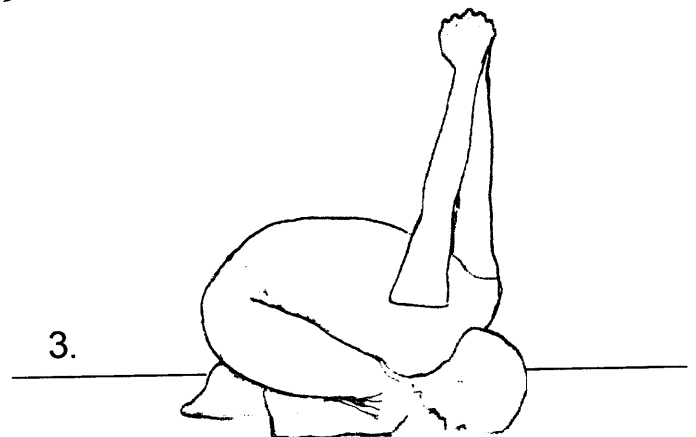
1.



2. Skifta till klippställning. Korså händerna bakom nacken så att vänster hand rör vid höger skulderblad och tvärtom. Fokus i 3:e ögat. 1 denna position eldandning under 2 min. Andas sedan in, håll andan kort, andas ut. eldandning i ytterligare 1 min. Vila under 3 min.

2.

3. Yoga Mudra. Sitt i klippställning. Knäpp händerna i venuslåset bakom ryggen. Sjunk med pannan ner mot golvet samtidigt som du lyfter armarna rakt upp mot taket. Håll denna position så gott du förmår och andas långa djupa andetag under 3 min. Fokus i 3:e ögat. Kom försiktigt ur ställningen och vila på rygg.



3.