



LÅNGA DJUPA ANDETAG

Instruktion: via balansonline.se

Det långa djupa andetaget är det centrala andetaget traditionellt inom yoga. Det utnyttjar kroppens andningsmuskulatur fullt ut, vilket ger ett djupare andetag, som i sin tur ökar syreupptaget i kroppen med upp till 10 gånger. När vi behöver andas färre gånger skapas ett ökat lugn och tekniken leder till djup avslappning. Detta stimulerar matsmältning, ger bättre hormonbalans, starkare immunförsvar och bättre sömn. Detta sätt att andas har ingått i ett 15-tal studier på Medicinsk Yoga/MediYoga i Sverige 1998–2018 och har lett till att ca 300 sjukhus och vårdcentraler över hela landet idag erbjuder denna yoga till olika patientgrupper.



Andas genom vänster näsborre

Instruktion: Som ovan men du håller för höger näsborre.

Denna enkla andningsteknik aktiverar kroppens lugn och ro respons – parasimpatikus – och skapar relativt snabbt djupavslappning på flera plan. Den har testats i forskning ett antal gånger, bl.a. i en svensk studie på Centrum för Primärvårdsforskning i Malmö där den sänkte blodtrycket lika mycket som vid medicinering.

Andning genom höger näsborre

Instruktion: Som ovan men du håller för vänster näsborre.

Denna enkla andningsteknik aktiverar kroppens inre gaspedal – sympatikus – som ökar aktiviteten i kroppen, höjer puls, skapar fokus, koncentration och ökar din energi. Forskning visar att de olika näsmusslorna har olika kopplingar till hjärnhalvorna och olika kopplingar till det autonoma nervsystemet.



Eldandning

Instruktion: Ta ett andetag in genom näsan, andas ut genom näsan. Vid slutet av utandningen drar du in naveln mot ryggraden och släpper ut återstående luft genom näsan. Öka tempot succesivt, små, korta, snabba in- och utandningar. Påverkar matsmältningen, värmer kroppen, ökar cirkulationen. Rensar ut gifter från kroppen, renar sinnet, minskar stress och ökar ämnesomsättningen.

Bhramari – hummande andning genom näsan

Bhramari påverkar det autonoma nervsystemets parasympatiska del och verkar relativt snabbt mycket lugnade på sinnet. Hummandet har i forskning på Karolinska Institutet 2006 visat sig kunna öka produktionen av kvävemonoxid (NO) i bihålorna, vilket ökar syreupptagning och verkar bakteriedödande. Se även info om detta i denna artikel från 2016. I en studie från 2020 – såg forskare vid Uppsala Universitet att NO även är anti-viralt och tar kål på det Corona virus som ligger bakom Covid-19.