

Använd Kraften i ditt egna Andetag! Ny kurs 14/11

Allt levande andas, men få känner till andningens verkliga betydelse. Idag försöker vi komma tillrätta med många livsstilssymtom med piller och hjärtstartare, vilket i sig är bra. Men hur skulle det vara om vi började med själva andetaget? Kronisk ytlig andning påverkar vår vitalitet och håller oss oroliga, i onödan. Låt inte ditt andetags superkraft förbli outnyttjad. Andetagen du andas är dina, de kan inte säljas eller läggas på hög för bättre tillfälle. Vill du börja använda ditt?



- stresshantering
- mer alert
- mer uthållig
- frusen axel
- ryggproblem
- inför operation
- kronisk smärta
- klimakteriebesvär
- sömnproblem
- hormonbalans
- kol och astma
- hjärtproblem
- vberoendeproblematik

Andningskursen för hela Dig

En häpnadsväckande resa i ditt andetag med medveten andning, yogisk pranayama och forskning. Efter varje tillfälle får du tillgång till material för egen träning. Syftet är att skapa en rutin med andningspuser i din vardag.

Måndagar 16.45 - 17.15 (6ggr)

lördag 17/12 kl.11-17

investering 1950kr

Anmälan och info

info@yogaprana.se eller 070-443 4467

andningaspausen.se

Kindness Center

Per Lagerkvist väg 12

Växjö

Välkommen

Sofi



ANDNINGSPAUSEN

LEKTION 05

Den utvidgande andningen - Vyana.

Vyanaenergin styr cirkulationssystemet och ser till att syret når ut till alla cellerna i kroppen.

De gamla yogatexterna...

APANA 06

den renande andningen

Apana styr det utrensande stadiet av andningen, under vilket energierna du har andats in med din pranaandning, skickas tillbaka till den yttre miljön. Apanaenergin stimulerar kroppen att driva ut alla avfallsprodukter som genererats av matsmältningsprocesserna och stimulerar kroppen att driva ut föroreningar i form av urin, svett och mens, och gör det också möjligt att släppa taget om känslomässigt bagage.

03 PRANA

den livgivande andningen

Prana är energin, eller drivkraften bakom all energi i universum. Det är energin i bloderna och haven, elden i kaminen, vindarna som smekes över dina kinder eller blåser upp till storm, solens värme som får liv i våra träd, jordens mörka mylla där mikroskopiska liv formeras.

07 UDANA

den uttryckande andningen

I de gamla yogatexterna är Udanaenergin som styr kroppens tillväxt och förbättrar hållningen. Udanaandningen är självförverkligandets energi som manifesterar sig genom ljud. Din röst. Den inspirerar även tankarna bakom orden.

Använd Kraften i ditt Andetag

A wonderful serenity has taken possession of my entire soul, like these sweet mornings of spring.

04 Lektion

Den närande andningen

Många tänker att andas är att dra in luft i lungorna och sedan släppa ut den igen. Men processen andas är så mycket mer. Efter Prana andningen gjort sett för Samana så över stafettstaven för att extrahera syre som ska transporteras till cellerna.

Genom att stärka din Samanaenergi med hjälp av andningsövningar med hjälp av inte bara syret och maximerar du inte bara syret och näringsämnen i ditt system, utan förvandlar också ditt sätt att engagera dig i ditt liv. Den moderna människan kommer lätt i kontakt med naturliga rytmer. Den västerländska "snabbhets" kulturen förklarar utrymme för paus eller vila som en svaga skap.



LEKTION 02

Den energifyllda andningen. Vagusnerven. Det neutrala sinnet. Fight, flight, freeze och please, att hantera reptilhjärnan.



09

Telomerer Kirtan Kriya

Telomererna (skyddshöjdet) ser till att våra celler är stabila. De reglerar cellernas livslängd och på så sätt även din livslängd. Att behålla funktion och effekt hos telomerer är viktigt för att hålla sig frisk och för ett hälsosamt åldrande.

Kirtan Kriya är en spännande meditation som används inom Kundaliniyoga och som både är kraftfull för att stärka psyklet men också har visat mycket goda effekter på hjärnans funktioner. Det bästa av allt är att den är enkel att göra och helt gratis!

08 Chakrasystemet

Chakrasystemet, som det allmänt benämns, är baserat på sju distinkta "hjul" av energi som ständigt rör sig längs människokroppens ryggrad, från ryggsålen till huvudets topp.

Vårt och ett har sin egen färg- och vibrationsfrekvens, och dessa hjul är katalysatorer för mänskligt medvetande och funktion. De styr alla våra känslor, känslor, harmoni, vår överlevnadsinstinkt och självbild, till vår förmåga att kommunicera och uppleva kärlek.

Yoga är ett sätt att balansera dina chakran, vilket betyder att när alla chakran i din kropp är öppna kan energi flöda fritt genom den. Då gäller harmoni mellan den fysiska kroppen, sinnet och andan, och du känner dig fri, frisk och kapabel att ta dig an vad som helst.



Harmonisera dina energier

- Ett stort rikt med energi flödar in i kroppen från alla håll. Det är viktigt att vi ser till att denna energi inte blir överbelastad och att vi ser till att den flödar fritt genom kroppen.
- Ständig följer nådarna med hjärtat, känslorna och andan i genom vänster hand mellan de riktas till 4. Ständig nådarna med ring och öfverhög.
- Lyft tummen och andas ut genom höger näsborre medan du riktar till 4. Andas in genom samma näsborre medan du riktar till 4.
- Ständig följer nådarna med tummen och lyft fingrarna för att andas ut genom vänster näsborre medan du riktar till 4. Upprepa 10 gånger och avsluta hela den lungcykeln.



Vilken av näsborrarna är mest öppen nu?

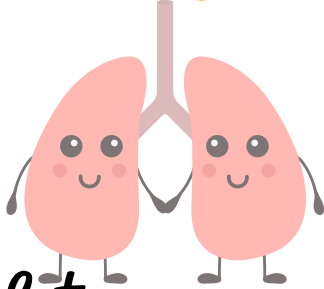
Ena sidan av näsborren är alltid öppen och den andra är alltid stängd. Detta är ett naturligt fenomen som beror på blodcirkulationen i näsan. Detta fenomen kan användas för att balansera energin i kroppen.



SCHEMA FÖR ANDNINGSPAUSEN VECKA 1

- MÅNDAG
- TISDAG
- ONSDAG
- TORSDAG
- FREDAG
- LÖRDAG
- SÖNDAG

Boka av och notera en upplevelse



Den ultimata andetagsresan i 9 monduler

1. Andas för livet. Förstå din andning - vikten av att andas rätt, varför vi andas fel. Enkel tre stegs andning och andningens fyra delar. Därför ska vi andningspausa. Diafragmans superkraft. Det sympatiska och parasympatiska nervsystemets funktioner och varför vi ska satsa på att andas ut.
2. Cellandning. Den mångsidigt häftiga vagusnerven. Det neutrala sinnet. Fight, flight, freeze och please, att hantera reptilhjärnan för stresshantering. Den hälsosamma och viktiga stressen. Varför det är svårt att komma ur beroenden som ätstörning, gå ner i vikt om man vill men inte kan m.m. och varför vi lägger drömmar på hyllan. Lugnande andning.
3. Den livgivande andningen, Prana, den dynamiska livskraften. Att ta emot näring. Yogiska andningstekniker, visualisering.
4. Den närande andningen. Solarplexus. Matsmältning. Eldandning.
5. Den utvidgande andningen. Kraften i hjärtat. Cirkulationssystemet. Koldioxiden i utandningen är A och O för vitalitet. Andning för att transformera ilska och irritation, hjärtandning..
6. Den renande andningen. Apana. Lymfa. Lever. Immunförsvaret .Bihålor. Rotlås. Släppa taget. Savasana den längre vilan. Yogisk rensa-negativa-tankar andning. Den läkande hum andningen.
7. Den uttryckande andningen. Röstens läkande kraft. Att använda Ja och Nej. Utnyttja din inspirerande energi. Att växa som människa, tillåta förändring, att stiga in i din persons storhet. Andning med ljud och diafragmans betydelse. Ujjayiandning.
8. Mjukt kundaliniyoga pass med andning och rörelser som stimulerar och väcker chakrasystemet samt stärker ryggen och samarbetet mellan organen i kroppen. .
9. Telomer som upptäckts av nobelpristagaren Elizabeth Blackburn för att påverka åldrandet, andning, meditationen kirtan kriya. Slutsummering.

I lektionerna ingår en kort föreläsning, olika andningsövningar samt en varierad kompott av hälsotips, visualiseringar, meditationer och rörelser beroende av mondul och avslutas alltid med djupavslappning. Mellan klasserna får du som deltagare en mindre "hemläxa" samt tillgång till material från varje kurstillfälle. Då du får tillgång till materialet i 6 månader gör du kursen i din egen takt.

