

# Använd Kraften i ditt Andetag! Kursstart 21/1

Allt levande andas, men få känner till andningens verkliga betydelse. Kronisk ytlig andning som är väldigt vanligt, ofta med munnen påverkar hälsan och göder negativ stress. Genom att förändra vår andning kan vi bland annat påverka blodtrycket, hur vi sover, gnagande grubbel, bryta destruktiva beroenden och leva mer modigt.

Lär dig använda andetags superkraft nu. Låt inte tid och liv gå till spillo genom ytlig andning. Andetagen du andas är dina, de kan inte säljas eller läggas på hög i väntan på bättre tillfälle. Genom rätt andning investerar du i ditt nu, stärker din närvaro, din självkänsla och i din ålderdom.



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

## Andningskursen för hela Dig

Kom med på en häpnadsväckande resa där du steg för steg in i minsta detalj utforskar och lär dig använda kraften i ditt andetag med hjälp av medveten andning, yogisk pranayama, vetenskap och forskning.

När kursen är slut har du

- Genom ditt engagemang skapat en rutin för vitaliserande andningspauser.
- En fylld skattkista med andningstekniker att välja mellan och använda vid valda tillfällen.
- Tillgång till material (föreläsning, filmer på andningstekniker och en workbook till varje modul) för att i egen takt fortsätta.
- Stöd genom Zoom träff varje månad.
- Kunskap om andetagets kraft och gedigen erfarenheter och därför möjlighet att inspirera och visa dina nära och kära hur de kan andas medvetet.

Kursen börjar lördagen den 21/1 kl.

10.00-15.00 och fortsätter därefter 6 måndagar

16.30-18.00 på Kindness Center i Växjö

Investering 2580kr inklusive moms

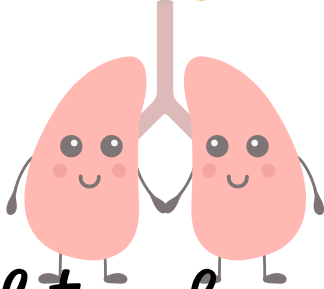
Anmälan och info

info@yogaprana.se eller 070-443 4467

andningspausen.se

Välkommen  
Sofi





# Den briljanta andetagskursen i 9 moduler

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 (gasa) och parasympatiska (bromsa) nervsystemets funktioner och varför vi ska satsa på att andas ut för att andas in.
2. Cellandning. Den mångsidigt häftiga vagusnerven. Det neutrala sinnet. Fight, flight, freeze och please, att hantera reptilhjärnan som 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 anledningen till att 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 modul 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 ett år.





# 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 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.

# LEKTION 3

# 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 smeker ansikten eller blädder upp till stjärnorna, 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.

# Lektion 04

## 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 ett 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 maximaliserar du 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 utmanar utrymme för paus eller att släppa taget.



# LEKTION 02

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



# 09 Telomerer Kirtan Kriya

Telomererna (skyddshjärt) 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 skildrigt rikt i riktigt rikt. En vänster hand på vänster del av kroppen, höger hand på höger del av kroppen. Detta hjälper till att balansera energin i kroppen.
- Stäng höger näsborre med finger, vänster med ringfinger. Detta hjälper till att balansera energin i kroppen.
- Lyft tummen och andas ut genom näsen. Andas in genom samma näsborre. Detta hjälper till att balansera energin i kroppen.
- Stäng höger näsborre med tummen och vänster med ringfinger. Detta hjälper till att balansera energin i kroppen.



## Vilken av näsborrarna är mest öppen nu?

Ena näsborren är alltid öppen och den andra är alltid stängd. Detta hjälper till att balansera energin i kroppen.



## SCHEMA FÖR ANDNINGSPAUSEN VECKA 1

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

Boka av och notera en upplevelse





Beställ en present till någon du bryr dig om eller till dig själv!  
Jag tar även emot privatlektioner och grupper. Kontakta mig  
för prislista.



