



TRÄNA DIN

ANDNING

”

Det finns många sätt att träna andningen. Ett sätt är att göra det genom yogan.

Vi pratar mycket om träning av kroppen men sällan om att träna andningsapparaten. Oftast förknippar vi andningsövningar till något man gör i samband med rehabilitering efter sjukdom men egentligen är fördel att göra det när som.

Träningen av andningsapparaten handlar om att kunna använda vår andningskapacitet så optimalt som möjligt samt att utveckla de muskler och funktioner som redan arbetar med andningen.

Att andas handlar om att vi tillför syre till kroppens alla celler och att släppa ut koldioxid från kroppen. Det sköts av sig själv utan att vi behöver tänka på det. Däremot kan vi bli mer medvetna om hur vi andas.

Inom yoga ses andningen vara en bro mellan kropp och sinne. När vi tar långa djupa andetag lugnar vi sinnet och blir avslappnad i kroppen.

Det finns många sätt att träna andningen. Ett sätt är att göra det genom yogan. Under hösten har vi delat med oss fyra pass i medicinsk yoga där andningen har en central roll. Genom medicinsk yoga övar man olika andningstekniker som ger följande effekter:

- Stretchar och stärker andningsmusklerna
- Stärker uthålligheten och minskar stress
- Ger kraft och energi
- Ger avspänning
- Förbättrar sömnen
- Minskar smärta



Vårt fjärde och sista medicinska yogapass fokuserar mer just på andningen.

Skanna QR-koden så hittar du alla våra yogapass.