

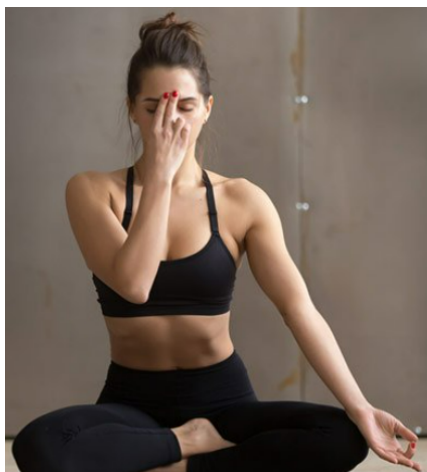
NAVODILA ZA IZVAJANJE DIHALNIH TEHNIK IN MEDITACIJA



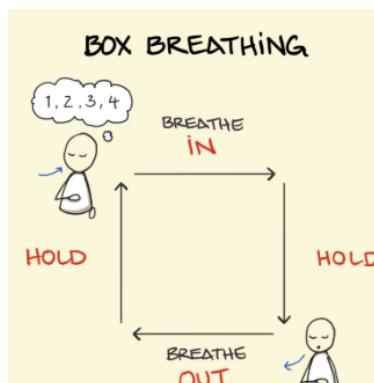
AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

Dihalni tehniki

1. Dihanje – Nadi shodhana pranayama za aktivacijo parasimpatikusa
Sedite sproščeni z nežnim nasmehom na obrazu. Rama naj bo ohlapna, hrbtenica pa vzravnana.
Levo roko položite na levo koleno. Vaša dlan naj bo odprta proti nebu. Sredinec in kazalec položite med obrvi. Prav tako imejte palec na desni strani nosnice, mezinec in prstanec pa na levi nosnici. Za odpiranje in zapiranje leve nosnice bosta uporabljena prstanec in mezinec. Tudi za desno nosnico se postopek izvaja s palcem.
S pritiskom na desno nosnico s palcem izdihnite skozi levo nosnico.
Ko dihate skozi levo stran, z mezincem in kazalcem nežno pritisnite levi del nosnice. Zdaj izdihnite z desne strani, tako da sprostite palec z desne strani.
Vdihnite z desne strani in izdihnite iz leve nosnice. Zdaj ste zaključili prvi krog pranajame. Ponavljajte nekaj minut.



2. Dihanje – box breathing vagus nerve aktivacija 4-4-4-4
Vagusni živec je živec, ki prihaja iz možganov in gre do organov v prsih in trebuhu. Ljudje imamo levi in desni vagusni živec pod vsako ključnico. Oba v glavnem posredujeta informacije od telesa do možganov.
Brenčanje, petje in smeh: vagusni živec poteka vzdolž našega grla in glasilk.
Žvečenje: To dokazano aktivira vagusni živec!
Meditacija in dihanje: Dokazano je, da ne kateri koli vdihi, ampak globoki, počasni vdihi stimulirajo živec vagus.



Meditacija

MEDITACIJA: osredotočanje na dih z mantro SO HUM.

Soham ali Sohum je hindujska mantra, ki v sanskrtu dobesedno pomeni "jaz, ki sem", kar pomeni "jaz sem to". V vedski filozofiji pomeni istovetenje Brahmana z vesoljem ali našim resničnim jazom.

Navodila

Ko vdihnete, občutite, da vdih začenjate na dnu hrbtenice. Z vdihom potegnite svoje zavedanje navzgor po sprednjem delu telesa, vzdolž sredinske črte, do središča možganov. Med tem vdihom mentalno zapojte "So". Ko dosežete vrh vdiha, na kratko zadržite dih.

Ko izdihnete, v mislih zapojte »Hum«. Vizualizirajte dih, ki zapušča središče možganov, se premika navzdol po grlu in se vrača na vznožje hrbtenice vzdolž srednje črte zadnjega dela telesa. Ko dosežete dno izdiha, se ustavite, preden začnete [ponovno].

