

Hasta Mudra Pranayama

Andas i relationen 1:1:1:1 (ex. andas in 4 sek, håll andan 4 sek, andas ut 4 sek, håll andan ute 4 sek). Gå sedan vidare med relationen 1:1:2:1.



1. Chin mudra - 11 eller 27 rundor.

Ventilerar nedre delen av lungorna och stimulerar Apana nedanför naveln.



2. Chinmaya mudra - 11 eller 27 rundor.

Ventilerar mellersta delen av lungorna och stimulerar Samana och Prana mellan naveln och halsen.



3. Aadi mudra - 11 eller 27 rundor.

Ventilerar övre delen av lungorna och stimulerar Udana i hals, nacke och huvud.



4. Brahma mudra - 11 eller 27 rundor.

Övningen revitaliserar hela kroppen genom stimulering av Vyana.

