



Eight-Stroke Breath for Energy and Stress Release

**“Energi givende og Stress forløsende
åndedræts teknik.”**

*Inhale through nose
in eight equal strokes,
Exhale through nose
in one deep and
powerful stroke*

Sid i Easy Pose med Gyan Mudra, lige ryg, hagen trukket lidt tilbage. Luk øjne med fuld opmærksomhed på dit åndedræt. Start åndedrætsteknikken og brug imellem 3-11 minutter. Afslut med:

Indånd dybt, hold vejret 5-10 sek., udånd. Indånd dybt, hold vejret 5-10 sek og rul din skuldre. Udånd kraftfuldt. Indånd dybt, hold vejret 15-20 sek. og rul nu dine skuldre så hurtigt du kan. Udånd, giv slip, slap af og giv dig selv et kærligt kram. Har du tiden, så læg dig ned og brug 6-8 dybe omsorgs åndedræt; Indånd dybt gennem næsen så maven løfter sig højt, udånde dybt gennem munden med dybe “Ahhhee” lyde og lad maven falde dybt ned. Slap af så længe du lyster...

© **tost yoga**

www.tostyoga.com

