

## MediAndning™ – 11 min

MediAndning är grunden i MediYoga och utförs som övning enligt följande:

**Ögonposition:** Slut ögonen och känn in hur det känns. Koordinera ögonen att mjukt röra sig mot varandra centrerat, snett uppåt i riktning mot punkten där pannbenet möter näsbenet. Hitta en position som känns balanserad, centrerad och mjuk utan att strama för mycket i muskulaturen. Träna dig att känna hur ögonens positioner påverkar uppmärksamheten i kropp och sinne.

**Mantra/Ljud:** Till ditt avslappnade andetag börjar du, i ditt inre att vibrera mantrat/ljudet "Sat Nam" ("Sat" på inandning och "Nam" på utandning). Hitta en ton som vibrerar och fyller dig med värme och energi. Låt ljudet vibrera och harmoniskt följa rytmen i andetagen genom hela övningen.

**Fysisk position:** Ligg på rygg (eller sitt på en stol) och slappna av i hela kroppen. Håll en hand på magen och en på bröstet och känn kontakten med dig själv, känn på helheten i kropp och sinne samt andningens rörelse och ljudets/mantrats vibration inom dig.



**Fysisk rörelse:** Andas in så långsamt, mjukt och jämnt du kan genom näsan, fyll magen som en ballong, nerifrån och upp. Fortsätt att fylla på med luft så att bröstkorgen går upp och ut åt sidorna, ända upp till nyckelbenen likt en långsam vågrörelse. Fyll på så mycket luft du kan utan att spänna för mycket. Andas sedan ut i omvänd ordning, lika mjukt och rytmiskt, i samma takt som inandningen. Först sjunker nyckelbenen, därefter bröstkorgen och slutligen sjunker magen ner igen. Pausa avslappnat efter utandningen och vänta in andningsreflexen som signalerar när det är dags att påbörja nästa andetag.

Väv ihop samtliga delar till en helhet (alla delar är lika viktiga) som utgör övningen MediAndning. Ögonpositionen är centrerad och balanserad. Mantrat "Sat Nam" vibreras i samma takt och rytm som andetaget. Sträva efter att hålla sinnet/tankarna tysta och upplev/smaka på känslan och helheten. Mellan andetagen låter du allt slappna av och håller all din uppmärksamhet på stillheten, känslan i kropp och sinne och hur andningsreflexen känns.

Erfar varje andetag som en ny upplevelse, hur magen och bröstkorgen vidgar sig mer och mer, hur din rytm och koordination blir jämnare, likväl som hur ditt sinne och kontakten med dina känslor förändras och upplevs. Avsluta med att slappna av fullständigt och känn in!

Träna mjukt och inkännande och kom ihåg - MediYoga får aldrig göra ont!