



Tre tekniker för att aktivera det parasympatiska nervsystemet

Humming Breath (Brahmari Pranayama)

1. Sitt i en bekväm position och stäng ögonen.
2. Andas in djupt genom näsan.
3. När du andas ut, gör ett mjukt "hummande" ljud som en bi (mmm...).
4. Upprepa i 5–10 minuter.

Effekt: Vibrationen från hummandet stimulerar vagusnerven och lugnar kroppen och sinnet.

Förlängd utandning

1. Andas in djupt genom näsan i cirka 4 sekunder.
2. Andas långsamt ut genom munnen i 6–8 sekunder.
3. Upprepa i 5–10 minuter.

Effekt: En längre utandning stimulerar vagusnerven, som aktiverar det parasympatiska nervsystemet och främjar avslappning.

Alternerande näsborreandning (Nadi Shodhana)

1. Sitt bekvämt med rak rygg.
2. Placera höger tumme över höger näsborre och stäng den.
3. Andas långsamt in genom vänster näsborre.
4. Stäng vänster näsborre med ringfingret och öppna höger näsborre.
5. Andas långsamt ut genom höger näsborre.
6. Upprepa i 5–10 minuter.

Effekt: Denna teknik balanserar nervsystemet och lugnar sinnet.

Dessa tekniker är enkla att utföra och kan användas när som helst för att minska stress och skapa ett tillstånd av lugn.