

Åndedrættet og forskellige filosofier:

Af Lilly Nilsson, VitaLin , www.vitalin.dk, info@vitalin.dk

Inden og yogierne:

Åndedræt er liv og yogierne betragter det naturlige åndedræt, som et rytmisk åndedræt, der er en del af det universelle kredsløb – fra åndedrættet fås ikke blot ilt med også PRANA = livsenergi.

Yogier tror, at du fødes med et vist antal ånddrag, en vis portion prana, hvor der mistes lidt ved hver udånding. Så det antages at jo færre åndedræt og jo kortere afgang af energi i udåndingen er, jo længere kan et menneske leve.

Der findes 2 store energistrømme, Nadier langs rygsøjlen Prana og Apana. Prana styrer den opadgående energi, der er knyttet til Pingala Nadi (energistrøm langs højre side af kroppen), og Apana styrer den nedadgående energi, der er knyttet til Ida Nadi (energistrøm langs venstre side af rygsøjlen). Grunden til, at vi bliver syge eller uharmoniske, menes at skyldes ubalance mellem disse to energistrømme.

Prana fordeles rundt i kroppen via nadier, som udover de 2 store langs rygsøjlen udgøres af 72.000 nadier fordelt i hele kroppen. – et fint forgrenet netværk. Dette netværk er forbundet med nervesystemet og chakraerne, energicentrene, der har forbindelse til de hormonproducerende kirtler.

Chakraerne udgøres af 7 store og flere tusinde små.

Yogierne deler åndedrættet i 3 faser:

Højånding, midtånding og dybånding.

Kinesere/japanere, zenbuddisme og taoisme:

Også her tales om livsenergi Qi/chi/Ki som findes overalt og opretholder alt liv. Qi løber i energibaner, meridianer rundt i kroppen meget tæt opad blodbaner og er et transportsystem af energien. Opstår der blokeringer fås ubalancen, der kan være grobund for sygdom.

Toaismen har symbolerne yin/yang, der betegner alt eksisterende og for taoister er et liv i harmoni med naturens rytme det vigtigste. Og her kommer det naturlige åndedræt ind igen. Taoister bruger et kultiveret åndedræt til at trække energi ind ude fra, så energistrømmene i den indre verden reguleres, hvorved krop, sind og følelser hjælpes i balance og harmoni.

