

# Pranayama

## Bhramari:

### Effekter:

- Frigör stress
- Bra vid ilska, oro och insomningsproblem
- Stimulerar kroppens självläkande förmåga
- Stärker och förbättrar rösten
- Lugnande effekt på sinnet och nervsystemet

### Kontraindikationer:

- Öroninfektioner

### Tänk på:

- Läpparna i lätt beröring med varandra men ett litet mellanrum mellan tänderna
- Andas ut långsamt och kontrollerat
- Ljudet ska vara mjukt, jämnt från början till slut genom hela utandningen
- Efter varje utandning kan händerna föras tillbaka till knäna om man så önskar
- Gör 5-10 rundor till att börja med. Öka gradvis till 10-15 min.
- Vid tillfällen av extrem mental spänning eller ångest, eller för att påskynda läkning, gör upp till 30 min.

