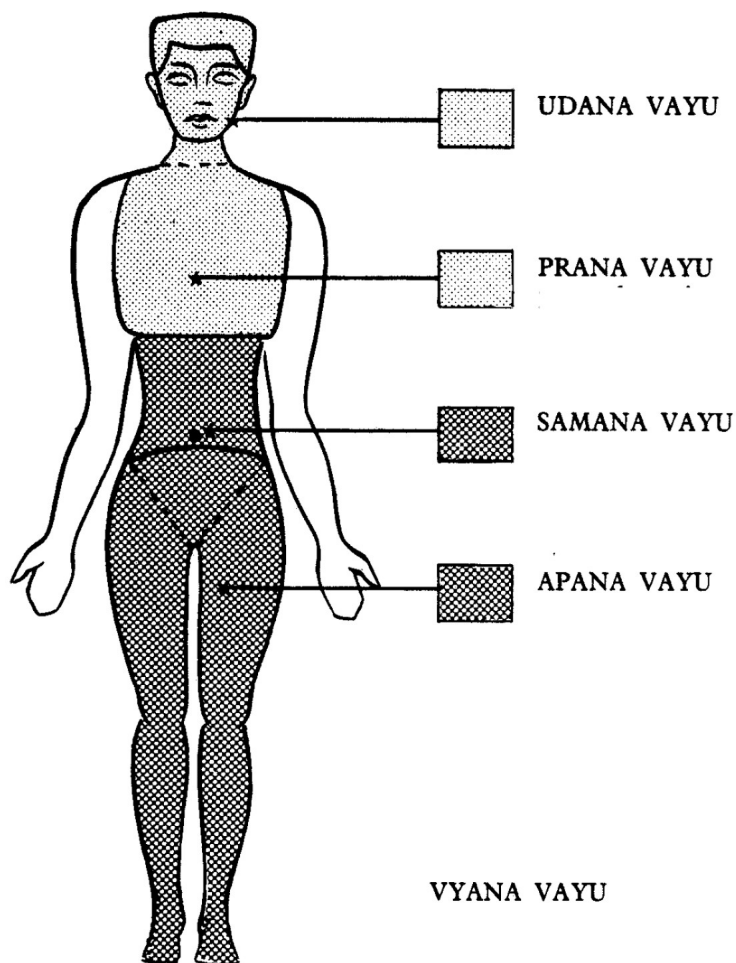


KY Pranayama: De vijf winden (vayus)



De vijf voornaamste modificaties van Prana (Vayus):

UDANA VAYU: voor expressie. Udana regelt het gebied boven de keel en bestuurt de zintuigen, spraak, het ademhalingssysteem (betrokken spieren), interactieve pulsering.

PRANA VAYU: voor absorptie. Prana bestuurt de adem en het gebied boven de middenrif.

SAMANA VAYU: voor assimilatie. Samana bestuurt het gebied tussen het hart en de navel voor vertering, suiker balans enz.

APANA VAYU: voor uitscheiding. Apana bestuurt het gebied beneden de navel (eliminatie, darm, nieren, blaas, anus, sexuele organen).

VYANA VAYU: Vyana dringt het gehele lichaam binnen en bestuurt ontspanning, en samentrekken van de spieren, willekeurige en onwillekeurige, de gezamenlijke beweging en gerelateerde structuren. Vyana creëert samenhang en integriteit. Vyana reguleert alle levensprocessen.

Prana absorberende organen: Longen – alveolen, Nose - zenuw einden, Tong – voedsel, Huid - zon energie