

## Om vejtrækning

*“Yogis control the breath in order to have peace of mind” (Citta Santi)*

Smag lige på ordene I dette citat!  
Og forestil dig at det er dig i din hverdag.  
At skabe ro i tankerne ....og dermed i resten af dig.  
At du gennem vejtrækningen skaber ro i tankerne ....og resten af dig.

Og smag så også på, at du er superheldig.  
Fordi du gennem Triyoga universet kender til complete breath – og victory breath.

Det er en så fast forankret hver eneste gang, du laver Triyoga.  
At du er i kontakt med de 2 vejtrækningsformer.

Det giver dig roen til at være i flow i Triyogaen.  
Du kan ikke være i flowet, hvis du ikke har ro i tankerne.  
Det giver dig muligheden for at komme tilbage til det, når du taber forbindelsen til flowet indimellem.  
For det sker jo. Indimellem.

Du kan også gøre brug af complete breath og victory breath *udenfor* yogamåtten.  
Inddrage det i din hverdag.  
Som en aktiv beslutning.

- når du skal i gang med dagen ....hvis du ikke starter den med en Triyoga-praksis
- inden du skal i gang med en opgave
- undervejs i en opgave
- efter du har afsluttet en opgave
- inden du skal ud i trafikken
- når du mangler lidt inspiration

Ja, mulighederne er mange.  
Resultatet af den aktive vejtrækning giver dig ro...om end ikke totalt ro (det er måske også lidt meget forlangt 😊)...så mere ro,  
end inden.  
Det giver dig styrke...mere styrke end inden.

Og, det tager ikke alverdens tid.  
Fordi din krop kender vejtrækningsformerne. Og fordi den husker den ro, det giver i forbindelse med din Triyogapraksis, så  
genskabes den ro hurtigt også udenfor måtten!