

【筋を弛める呼吸】

弛める筋肉	吸気筋	呼気筋
男性	右側臥位 呼気を長くする 眼球の下半分を意識	右側臥位 吸気を長くする 眼球の下半分を意識
女性	左側臥位 呼気を長くする 眼球の下半分を意識	左側臥位 吸気を長くする 眼球の下半分を意識

体外のチャクラ	筋	吸気筋				呼気筋			
		吸	止	吐	止	吐	止	吸	止
ムーラーダーラ	消化器系	鼻 1 :	—	鼻 2	—	鼻 1 :	—	鼻 2	—
スワーディシュターナ	骨格筋	鼻 2 :	—	口 5	—	口 2 :	—	鼻 5	—
マニプーラ	感覚器系	口 1 :	—	鼻 3	—	鼻 1 :	—	口 3	—
アナーハタ	循環器系	口 2 :	—	口 7	—	口 2 :	—	口 7	—
ヴィシュダ	呼吸器系	鼻 1 :	止 4 :	鼻 4	—	鼻 1 :	—	鼻 4 :	止 4

注) 側臥位…横向きに寝ている状態。

右側を下にした姿勢を右側臥位、左側を下にした姿勢を左側臥位。