

# KinesioYoga

## 9 Flow Breathing

**KinesioYoga - 9 Flow Breathing** är en generell behandling som görs 2-4 omgångar i ett flöde. Ingen muskeltestning behövs, eftersom 9 Flow Breathing behandlar hela energisystemet på en gång. 9 Flow breathing består av 9 olika andningstekniker (likt Pranayama) med inandning och utandning genom höger och vänster näsborre och munnen.

Det finns 8 andningsfaser som antingen ökar eller minskar mängden av negativa/minus och positiva/plus syrejoner i kroppen.

Mellan varje minusladdad och plus-laddad andningsfas gör två omgångar en neutral andning (in och ut genom båda näsborrarna samtidigt).

De 8 olika polariserade andningsfaserna blir totalt 9 med den neutrala andningen.

9 Flow breathing balanserar bland annat alla 8 OrganPlexus med associerade akupunkturmeridianer och associerade muskler.

0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
1.	andas In Vänster och Höger näsborre - andas Ut Munnen	+
2.	andas In Munnen - andas Ut Vänster och Höger näsborre	-
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
3.	andas In Vänster näsborre - andas Ut Höger näsborre	-
4.	andas In Höger näsborre - andas Ut Vänster näsborre	+
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
5.	andas In Vänster näsborre - andas Ut Munnen	-
6.	andas In Munnen - andas Ut Vänster näsborre	+
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
7.	andas In Höger näsborre - andas Ut Munnen	+
8.	andas In Munnen - andas Ut Höger näsborre	-
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0
0.	andas In Båda näsborrarna - andas Ut Båda näsborrarna	0

### Källa och Referens

**The 9 Flow Breathing** har utvecklats och skapats av **Mac Pompeius Wolontis** inom Manual Kinesiology och **KinesioYoga**, under oktober 2022.

Hela behandlingsprogrammet bygger på tekniken "Andningsjonisering" från Muscletesting And Communication Kinesiology, utvecklat av Mac Pompeius Wolontis i Sverige, 1988.