

# Vejrtrækningsøvelser

## Øvelse 1:

- Luk øjnene og tæl dine åndedræt. (1 min)
- Skriv tallet ned.

## Øvelse 2

- Start med at sætte dig behageligt til rette og placér din ene hånd på brystet og den anden hånd på maven.
- Sid et øjeblik og læg mærke til din vejrtrækning. Hvor mærker du det mest? Hvordan er rytmen? Hvor lange er dine åndedrag?
- Sid et øjeblik og observér dine åndedrag. Træk vejret ind og ud igennem næsen.
- Mærk, at du med hver udånding giver mere og mere slip på spændinger i kroppen. Nyd følelsen af ro og afslapning, når du trækker vejret langsomt og 'helt ned i maven'.
- Observér din vejrtrækning, så længe du har lyst, gerne mellem 10-20 åndedrag.

## Øvelse 3

- Her tæller du til 4, mens du ånder roligt ind:
- Hold vejret, mens du tæller til 4
- Ånd roligt ud på 4 og...
- ... Hold atter vejret på 4

- Gentag så mange gange du har lyst eller brug for det, gerne 20 gange, hvis du kan. Når du holder vejret, skal det føles som en lille pause i vejrtrækningen, ikke at du krampagtigt holder på vejret.
- Føles det ubehageligt at holde vejret, mens du tæller til 4, så sæt det ned til 2, så det bliver 4-2-4-2. Du kan altid prøve at sætte det op, når du har fået mere øvelse.

## Øvelse 4

- Tag 4 åndedrag, som er dybere, end du normalt tager dem. Bind dem sammen, så du trækker vejret uden pause imellem indånding og udånding
- Det 5. åndedræt skal være meget dybt og udspile maven helt
- Når du har taget de 1 alt 5 åndedræt; start straks med 4 nye dybe og 1 ekstra dybt åndedrag, så du i alt laver en serie på 20 åndedrag.

## Til slut - tilbage til eksperimentet

- Sæt igen uret til 1 minut og tæl dine åndedrag med lukkede øjne.
- Normalt trækker vi vejret 12-15 gange i minuttet ved almindeligt arbejde, eller når vi blot sidder. Måske er der forskel på antallet af dine åndedræt før og efter vejrtrækningsøvelserne? Måske er du mere rolig? Eller har mere energi?"

