



VEJRTRÆKNING FOR KREDSLØB, GENNEM- STRØMNING OG ENERGI

"WIM HOF METODEN"

KONTAKT

TELEFONNUMMER:
51 94 49 07

WEBSTED:
www.tokehougard.dk

MAIL:
behandling@tokehougard.dk

Benyt dig af denne vejtrækningsteknik for at åbne op for gennemstrømningen i kroppen generelt, og især for at aktivere dit kredsløb og hjerte (det kardiovaskulære system).

Vejtrækningen understøtter Body SDS behandlingens gennemstrømmende effekt og hjælper yderligere til at genaktivere kroppens egen selvhelbredende evne.

Lav minimum 3 sæt af denne vejtrækningsøvelse dagligt. Selv foretrækker jeg morgen. Varighed 8-15 min.

- Lig afslappet på ryggen
- Træk vejret intenst helt ned i bunden af maven og lad indåndingen fortsætte "til den fylder hele brystkassen og hovedet". Forestil dig vejtrækningen som en bølge, der starter nederst og fortsætter opefter.
- Ånd derefter ud ved at slippe alle muskler, så luften forlader kroppen hurtigt og fuldstændigt. Gentag min. 30 gange
- Der er ingen pauser mellem indånding og udånding eller mellem udånding og indånding.
- Efter sidste udånding ligger du afslappet uden luft i kroppen indtil kroppen "beder om en indånding".
- Tag så en dyb indånding og hold vejret i 10-15 sekunder. Slip luften ud og begynd på sæt 2.

Metoden er taget fra den hollandske vejtræknings- og kuldeeksponeringseksperter Wim Hof. Du kan med fordel læse meget mere om hans metode og resultater på www.wimhof.org, hvor der også er guidede videoer.