



VEJRTRÆKNING MOD STRESS - "GRUND ÅNDEDRÆTTET"

KONTAKT

TELEFONNUMMER:

51 94 49 07

WEBSTED:

www.tokehogaard.dk

MAIL:

behandling@tokehogaard.dk

Lav denne vejtrækningsøvelse i 2-5 min hver morgen i perioder, hvor du føler dig stresset.

Lav 10 gentagelser af øvelsen adskillige gange i løbet af dagen:

- Hvis du mærker tankerne kører hurtigt
- Hvis du lægger mærke til at du holder vejret
- Hvis du føler dig udmattet eller ked
- Hvis du har et øjeblik, hvor der er stilhed omkring dig
- Hvornår som helst du har brug for en lille pause, der bringer ro og velvære til kroppen

Vejledning:

- Sid eller lig komfortabelt. En ret ryg giver bedre frihed til åndedrættet, men har du brug for eller lyst til at ligge i en anden behagelig stilling, så gør du bare det. Det vigtigste er dit fokus på at følge åndedrættet.
- Træk vejret ind gennem næsen og lad din bug udvide sig mens brystkassen er helt stille. Derved trækker du vejret med mellemgulvet i stedet for åndedrættets "hjælpemuskler" i brystkassen, skuldre og nakke.
- Hold vejret ganske kort efter indåndningen, max et sekund, eller slip luften ud uden vejrhold
- Slip luften ud gennem munden i et dybt suk. Du skal ikke bruge kræfter på dette, blot lade luften komme frit ud uden at tilbageholde den eller presse den ud.
- Vent med at trække luft ind igen, til kroppen af sig selv igangsætter indåndningen. Der kan gå alt fra 2 til 20-30 sekunder. Læg fokus på din krop og den ro der spreder sig i kroppen i tilstanden uden luft i lungerne.
- Bevidsthedspunkter kan være at:
 - følge luftens vej gennem dig, som en cirkel: gennem næsen, ned langs rygsøjlen, dybt ned i maven, op igen langs brystet og ud gennem munden.
 - lægge mærke til alle små kropslige fornemmelser undervejs i øvelsen. Lad være med at tolke eller tænke over det du mærker. Bare mærk.
 - Mærke alle muskler i dit ansigt og sikre at de slapper af. Kæben, pande, omkring øjne mm.