



## VEJRTRÆKNING KROPSKONTAKT

### "YOGA- ÅNDING"

#### KONTAKT

TELEFONNUMMER:

51 94 49 07

WEBSTED:

[www.tokehougard.dk](http://www.tokehougard.dk)

MAIL:

[behandling@tokehougard.dk](mailto:behandling@tokehougard.dk)

Lav denne vejrtrækningsøvelse af flere omgange i løbet af dagen i minimum 1 minut. Som med så meget andet: jo mere du øver, jo bedre bliver du.

Øvelsen skaber kontrol over vejrtrækningen og bedre kontakt til kroppen. Den masserer desuden bughulens organer. Med tiden vil dit naturlige åndedræt komme til at ligne dette.

- Lad ryggen være rank. Enten liggende på ryggen, i skrædderstilling, siddende grundstilling eller alternativt siddende på en stol.
- Sørg for at være helt blød i skulder, nakke og ansigt. Smil gerne.
- Træk vejret med næsen
- Træk vejret dybt ned i maven, lad indåndingen fortsætte op i brystet og for til sidst at lade den løfte mødestedet for kravebenet og brystbenet. Det er vigtigt at indåndingen har de tre faser adskilt men med flydende overgang.
- Slip luften uden at bruge kræfter ud gennem næsen.

Når teknikken er blevet nem og naturlig, kan du sætte tid og intervaller på. Du må på intet tidspunkt føle dig stakåndet. Gør du det, skal du gå et niveau tilbage. Lav mindst 10 gentagelser ad gangen. Sværhedsgraden stiger for hver række du går ned i tabellen.

Indånding	Vejrhold fyldte lunger	Udånding	Vejrhold tomme lunger
4 sek	-	8 sek	-
4 sek	4 sek	8 sek	-
4 sek	4 sek	8 sek	4 sek
4 sek	8 sek	8 sek	4 sek
4 sek	8 sek	8 sek	8 sek