



# VEJRTRÆKNING TIL AT FALDE TIL RO INDEN SENGETID

## KONTAKT

---

TELEFONNUMMER:  
51 94 49 07

WEBSTED:  
[www.tokehogaard.dk](http://www.tokehogaard.dk)

MAIL:  
[behandling@tokehogaard.dk](mailto:behandling@tokehogaard.dk)

Lav disse vejrtrækningsøvelser i 15 min inden sengetid. I alle øvelser skal du udelukkende trække vejret gennem næsen!

- Øvelse 1: læg benene strakt op ad væggen, mens du rykker numsen helt ind til væggen. Træk vejret langsomt og dybt. Sørg for at det er mellemgulvet, der er aktivt, så brystkassen næsten ikke bevæger sig. Brug lige lang tid på indånding og udånding, og gør det så langsomt, som du kan. Brug gerne kun 6-10 vejrtrækninger pr. minut. Vigtigst er det dog, at det er afslappende og roligt.  
Brug 5 min på denne øvelse
- Øvelse 2: Forlæng udåndingerne. Læg dig i din seng på ryggen og find en rytme, hvor udåndingerne er dobbelt så lange som indåndingerne. Tæl til 3 eller 4 sekunder på indåndingerne og til 6 eller 8 sekunder på udåndingerne. Falder det dig naturligt så må du gerne lægge en pause ind efter udåndingen, der varer til din krop helt naturligt beder om en ny indånding.  
Brug 5 min på denne øvelse
- Øvelse 3: vejrtrækning med sandsæk eller lignende på maven. Placer en (evt. lun) sandsæk eller andet der vejer 3-5 kilo omkring navlen, og brug din indånding til at løfte den op og slap af i din udånding, så sækken falder så langt ned mod rygsøjlen som muligt. Brystkassen skal ikke bevæge sig i vejrtrækningen og tempoet er langsomt og roligt.  
Brug 5 min på denne øvelse og læg dig derefter til at sove.  
OBS: lav evt en pose med hvedekerner, havregryn eller lignende hvis du ikke har en sandsæk. Så længe den kan ligge afbalanceret på din mave er det fint.

Øvelserne er inspireret af "Liv og Luft" af Simon Krohn