



VEJRTRÆKNINGSØVELSER



Mange af os glemmer, at vores vejrtrækning er vores bedste ven, vi skal huske på, at den ikke kun er livsgivende, den er også kilden til indre ro og forandring.

Vejrtrækningen hjælper os med at finde ro fordi:

- Den sænker niveauet af stresshormoner i kroppen
- Den stilner tankerne
- Den sænker din puls og dit blodtryk
- Den skaber en følelse af ro og balance
- Den styrker din søvn
- Den øger din energi
- Den giver ro og plads til forandring
- Den skaber en følelse af større overblik og nærvær.

Følelsen af ro, velvære, overblik og nærvær er nøgleord, når vi taler om, at der skal skabes ændringer i vores liv. Men i en hverdag, hvor de fleste af os har travlt og går med et stille ønske om, at der var flere timer i døgnet, så glemmer vi tit vores vejrtrækningen. Den bliver derfor overfladisk og kroppen, sindet og sjælen bliver ikke næret, da blodet ikke cirkulerer lige så effektivt, som hvis vi har fokus rettet på vejrtrækningen – fra at være overfladisk til at være dyb – helt ned i maven.

Fokus på vejrtrækningen er så vigtig fordi, den har direkte indflydelse på vores parasympatiske nervesystem, og der skal kun få vejrtrækninger til, for at skabe ro i kroppen.

I gennem de næste 7 uger skal du derfor arbejde bevidst med din vejrtrækning, så du aktivt kan gå ind og berolige dit nervesystem, bevare roen og troen på, at du er på rette vej i din udvikling mod en bedre udgave af det, der er dig.

I løbet af ugen, vil du blive præsenteret for forskellige vejrtrækningsøvelser, og du kan bruge dem uanset om du er begynder eller øvet. En ny vejrtrækningsøvelse hver uge giver dig muligheden for, når forløbet er slut, at vælge den eller de vejrtrækningsøvelser, der passer bedst ind i din hverdag fremover.





FØR DU GÅR I GANG!



Kend din vejrtrækning

Før du går i gang, skal du rette din opmærksomhed på din vejrtrækning, som den er i dag. Årsagen er, at mange af os ofte først lægger mærke til vores vejrtrækning, når følelserne melder sig:

Kender du din vejrtrækning når du bliver:

- Ked af det?
- Bange?
- Vred?
- Stresset?

Mange oplever at deres vejrtrækningen kommer ud af normal rytmen, når følelserne melder sig, og at de enten holder vejret eller trækker vejret for hurtigt. Så når vi nu skal til at se på forandring, der for mange kan vække frygt, gøre os bange, vrede og triste over tidligere oplevelser i vores liv – så er det afgørende, at vi arbejder sammen med vores vejrtrækning, da den er kilden til ro og forandring.

Få styr på din normale vejrtrækning i UGE 1

- Start med at sætte din telefons tidstager til ét minut.
- Luk så øjnene og tæl dine åndedræt.
- Skriv tallet ned
- Lav de to øvelser til UGE 1

Færdig med de 2 vejrtrækningsøvelser?

- Sæt igen uret til 1 minut
- 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?

Der er mange fordele ved at give dit åndedræt opmærksomhed.

God fornøjelse med at trække vejret mere bevidst.





UGE 1



Næse - Næse

- Sæt dig godt tilrette. Læg din venstre hånd på dit hjerte og din højre hånd på maven.
- Sid et øjeblik
- 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.

Næse - Mund

- Sæt dig godt tilrette. Læg din venstre hånd på dit hjerte og din højre hånd på maven.
- Sid et øjeblik
- 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 igennem næsen og ud igennem munden.
- 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.





UGE 2



Hold vejret og pust langsomt ud...

- Sæt dig godt tilrette og tag et par dybe indåndinger ind og ud gennem munden
- Tag en dyb indånding
- Hold vejret et par sekunder
- Pust langsomt ud gennem munden
- Ret fokus på, hvad der sker i din krop

Læs det næste lille afsnit igennem. Luk derefter øjnene og følg afsnittets instruktioner.

- Tag en dyb indånding gennem munden.
- Gør den så dyb, som du kan uden at overanstrenges dig.
- Pust derefter langsomt ud gennem munden til der ikke er mere luft i lungerne.
- Gentag dette dybe åndedræt, hvor du langsomt puster ud gennem munden, et par gange og sid derefter stille med lukkede øjne, idet du overlader åndedrættet til sig selv.
- Mærk efter inde i din krop...
- Kan du mærke at der er sket en ændring i 'energiniveauet'?

Vejrtrækningsøvelser kræver praktiske erfaringer, så du langsomt begynder at kunne mærke og blive fortrolig med, hvad der sker i din krop. Des mere du øger din bevidsthed om, hvad der sker i din krop, des bedre bliver du til at modtage de informationer/ændringer, som du tilegner dig i din rejse mod at skabe den bedste, mest rolige og nærværende udgave af den du ønsker at være.

Hvis du bruger vejrtrækningsøvelserne korrekte og fletter dem ind i din hverdag, så vil de være værdifulde hjælpere i rejsen mod indre fred og ro.

Et langsomt og dybt åndedræt får kroppen til at falde til ro og så følger tankerne helt naturligt trop.





UGE 3



Næse – Mund (4 – 6 - 8)

- Sæt dig godt tilrette
- Træk vejret ind igennem næsen og ud igennem munden (3 gange)
- Træk nu vejret ind igennem næsen imens du tæller langsomt til 4
- Hold vejret, imens du langsomt tæller til 6
- Ånd langsomt ud imens du langsomt tæller til 8
- (Igen) Træk nu vejret ind igennem næsen imens du tæller langsomt til 4
- ... fortsæt

Gentag så mange gange du har lyst eller har brug for, gerne 20 gange, hvis du kan. Når du holder vejret, skal det føles som en lille pause i vejtrækningen, ikke at du krampagtigt holder på vejret.

Hvis du oplever ubehag, når du holder vejret, så tæl til mindre. Skab en rytme, der passer til dig 2 – 4 – 6 – 2 – 4 – 6, og når du føler dig klar, så kan du sætte det op til 4 – 6 - 8.





UGE 4



Bind vejrtrækningerne sammen...

- Sæt dig godt tilrette
- Tag et par vejrtrækninger ind igennem næsen og ud igennem munden (når du er klar, så gå videre)
- Tag 4 dybe åndedrag, hvor du binder dem sammen uden at puste ud
- Ånd ud 4, hvor du binder dem sammen uden at ånde ind
- Gentag 5-10 gange
- Afslut med en dyb vejrtrækning ind igennem næsen og ud igennem munden
- Sid et øjeblik og mærk energien i din krop





UGE 5



Giv slip på din udånding...

Denne øvelse hjælper dig til at give slip på spændinger og hjælper dig derfor hurtigt med at skabe ro og nærvær i kroppen.

- Sæt dig godt tilrette
- Slap af i kroppen og slap af i ansigtet
- Træk vejret ind igennem næsen
- Fyld dine lunger så meget du kan til det næsten bliver anspændt
- Hold nu vejret med denne anspændte følelse
- Tæl til fire
- Åbn derefter din mund og udånd med et stort suk igennem munden.
- Gentag øvelsen i et par minutter
- Læg mærke til kontrasten mellem anspændelse og lettelse, når du giver slip på udåndingerne.





UGE 6



Yogisk vejtrækning

Denne øvelse får dig til at trække vejret dybt og skaber ro i din krop.

Øvelsen kan laves siddende eller liggende, men den er lettest, hvis du ligger på ryggen med en pude under nakken og det øverste af ryggen. Puden hjælper med at hæve selve brystet.

- Læg dig på ryggen eventuelt med en pude under nakken og øverst af ryggen
- Slap af i kroppen og slap af i ansigtet
- Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden
- Fordyb din vejtrækning ved at forestille dig, du fylder først maven og så lungerne med luft
- Træk vejret ind gennem næsen og helt ned i maven. Skab udvidelse i maven og lad udvidelsen bevæge sig opad, så du fylder brystkassen nedefra og afslutter indånding helt oppe ved kravebenene. Udånd ved at "forestille dig" at du lukker luften ud oppefra og ned
- Træk vejret på denne måde i ca. 5 minutter og mærk derefter effekten i din krop.





UGE 7



Vekselvejtrækning

Vekselvejtrækningen er en ældgammel teknik til at skabe en følelse af ro og balance. I yogatraditionen ses den som værende en af de vigtigste teknikker.

- Sæt dig godt tilrette med rank ryg (sørg for, at du ikke er stoppet i næsen)
- Slap af i din krop og slap af i dit ansigt.
- Tag et par dybe vejtrækninger og når du er klar løft din højre hånd op til næsen (Du skal nu til at trække vejret skiftevis igennem dine næsebor)
- Luk med din tommelfinger for højre næsebor, træk vejret ind igennem venstre næsebor, luk venstre næsebor med din pegefinger
- Hold begge næsebor lukket og hold vejret. Løft din tommelfinger fra højre næsebor, hold venstre næsebor lukket med din pegefinger og ånd ud igennem højre næsebor
- Træk vejret ind igennem højre næsebor
- Luk for begge næsebor og hold vejret
- Hold højre næsebor lukket med din tommefinger
- ... og nu skiftevis åbne og lukke for de to næsebor.
- Træk vejret stille og roligt i ca. 5 minutter, bliver armen træt så skifter du bare.

Begynd altid denne øvelse med en indånding gennem det venstre næsebor, og ånd derefter ud gennem det højre.

I yoga trækkes vejret igennem næsen, for at rense luften, det skaber nemlig en højere iltning af blodet, end hvis du trækker vejret gennem munden. På denne måde skaber du en mere direkte vej til det parasympatiske nervesystem til afspænding og beroligelse af kroppen.

