

**Åndedrættet puster liv i kroppen ved at tilføre ilt og skabe bevægelse.**

**Et velfungerende åndedræt ilter kroppen tilstrækkeligt og nærer muskler og sener. Lungernes konstante udvidende og sammentrækkende bevægelse masserer og bevæger kroppen og fremmer derved kredsløbet og mange krogsfunktioner.**

Åndedrættet ændrer sig hele tiden og afspejler sindets og kroppens tilstand. Du kan bevidst ændre din tilstand gennem den måde, du trækker vejret på. Med fokus på åndedrættet kan du fjerne kropsspændinger, stivhed og nervøsitet og fremme psykisk stabilitet og balance. Stræk- og afspændingsøvelser virker bedre, når de udføres i sammenhæng med åndedrættet.

Når mellemgulvsmuskulaturen åbner sig op og giver plads til lungerne buler maven ud, fordi bugindholdet presses sammen. Det kaldes det dybe åndedræt. Det stimulerer bla. kredsløb, mave/tarmfunktion og veneløb. Ved indånding udvider først den brede nedre del af lungerne sig. Ved større luftmængde udvider lungerne sig opad mod kravebenet og brystkassen hæver sig.

Træk vejret ind gennem næsen med lukket mund. Derved varmes luften op og renses, inden den når ned i lungerne. Ifølge yogatraditionen og orientalsk medicin påvirker indånding gennem næsen også hjernen og kroppens balance gunstigt. Udånding foregår med let åben mund. Derved afspændes kæber og nakke.

Åndedrætsøvelser kan trænes overalt - derhjemme, ved busstoppestedet eller på kontorstolen.

God fornøjelse !

## åndedrætsøvelser

### 1. åndedrættet i maven

Læg hænderne på maven. Mærk hvordan maven udvider sig på en indånding og trækker sig sammen på en udånding.

### 2. åndedrættet i brystkassen

Læg hænderne på brystkassen. Mærk hvordan brystkassen udvider sig på en indånding og trækker sig sammen på en udånding.

Træk så meget luft ind som muligt. Mærk hvordan lungerne fyldes helt ud i lungespidserne op mod kravebenet.



### 3. indånding og udånding på stød

Lungerne kan rumme meget mere luft end vi normalt bruger. Vi udnytter ikke lungernes fulde kapacitet ved hverken ind - eller udånding. Træn lungekapaciteten ved følgende øvelse.

Træk luft ind på femten stød. Du skal føle at der absolut ikke kan være mere luft. Prøv alligevel - der er ingen eksplosionsfare!

Stød luften ud igen på 25 pust. Vær opmærksom på at der ikke strømmer luft "den forkerte vej", når du støder luft ind eller ud.

### 4. at holde vejret

Øvelsen træner lungekapaciteten. Stå med let spredte ben og parallelle fødder. Bøj en smule i knæene, så de ikke er overstrakte. På en indånding føres armene op til vandret og derefter så langt tilbage som muligt. Før armene frem og tilbage i en konstant bevægelse så længe du kan holde vejret.

Afslut øvelsen med armene frem for dig i vandret. Pust ud mens du sænker armene.

## afspændende åndedrætsøvelser

### fokus på indånding og udånding

A Ved simpelthen at være opmærksom på åndedrættet, skaber du ro i dig selv.

Tag en langsom og dyb indånding, mens du tæller til fire. Tæl igen til fire, mens du puster ud.

B Ved at holde vejret og forlænge udåndingstiden skabes større afspænding. Det kan sammenlignes med bølgen lige inden den bryder over. Det er et transcenderende øjeblik, hvor bølgen udløser den opbyggede energi for atter at forene sig med havet . Tag en langsom og dyb indånding, mens du tæller til fire.

Tæl til fire mens du holder vejret.

Tæl til otte, mens du puster ud.

### bølgeåndedræt

Forestil dig en bølge på havet, - se for dig hvordan bølgen langsomt bygger op, slår over ved kysten, for derefter at trække sig tilbage i havet igen.

Vi trækker vejret på samme rytmiske måde som bølgerne på havet.

Indåndingen er en bølgebevægelse, som starter dybt nede i bunden af kroppen. Præcis som bølgen der fødes langt ude på det dybe hav. Med gradvis mere luft i lungerne fortsætter bølgen fra underliv til mave og videre op gennem brystkassen til kravebenet.

Slip kæberne på udånding og lad luften strømme ud gennem næse og mund. Lad udåndingen ske af sig selv uden at presse på.

