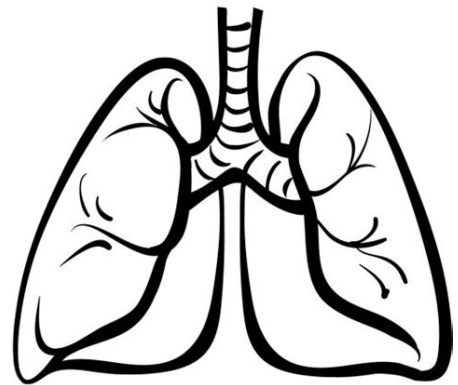


Bølgeåndedrættet

- få ro på maven

1. Læg dig på ryggen og placer eventuelt hænderne på maven.
2. Mærk åndedrættet i maven, og begynd langsomt at stræk det, så maven for hver indånding spiles en lille smule mere ud. (på udånding synker den hver gang tilbage til udgangspunktet.)
3. Når maven er spilet ud til maks, så hold vejret.
4. Imens du holder vejret, suger du maven op under brystet og flytter den ned igen - så mange gange som det er behageligt ifht at holde vejret.
5. Til sidste flytter du maven på plads og ånder langsomt ud.



- Hold et par åndedræts pause, fyld så igen maven helt og gentag øvelsen. Lav 5-10 runder i alt

Blæsebælgen

- for at nulstille åndedrættet, få ro og et skud energi

1. Træk vejret igennem næsen hurtigt ind og ud - op til 20-25 gange.
 2. Afslut med at ånde ind og holde vejret i 5-10 sekunder.
 3. Ånd til sidst roligt ud og tag en kort pause imens åndedrætte bliver normalt igen
- gentag tre gange.

Det hviskende åndedræt

- beroliger sindet, styrker åndedrætsmuskulaturen

1. Luk en lille smule til i halsen, så der skabes en let viskende lyd i åndedrættet.
 2. Stræk åndedrættet, så det bliver længere og dybere
 3. Gør ind- og udånding lige lange. Du kan tælle til 5 eller hvad der passer til dit åndedræt
- du kan lave øvelsen i et par minutter eller længere, hvis du oplever, den har en god effekt.

Her er de øvelser, vi legede med på camp'en.

Kast dig endelig ud i at lege med dem, og hvis du er interesseret i at gøre dem til en seriøs del af din træning, så find en yogalærer eller lignenden, som kan instruere dig grundigt.

God fornøjelse :-)

Jacob