

### **Vejrtrækningsøvelse**

Læg dig ned på gulvet og find en af de tungeste bøger, du har. Læg bogen på din mave, træk vejret dybt ind gennem næsen og pust langsomt ud gennem munden. Tøm lungerne helt for luft. Registrer, hvad der sker med bogen. Falder den nedad mod din rygrad, når du trækker vejret ind, eller løftes den mod loftet?

Vi trækker vejret med mellemgulvet, der er en muskel. Når du trækker vejret ind, fylder du lungerne med luft, som hvis de havde været en ballon. Derfor skal bogen løfte sig, hvis du trækker vejret korrekt. Hvis bogen derimod falder ned mod rygraden, indikerer det, at du trækker vejret forkert. Mange holder ubevidst maven inde, når de trækker vejret. Hvis man gør det, trækker musklen sig sammen, så der ikke er plads til ret meget luft. Jo mindre luft des mindre ilt til hjernen. Hvis du trækker vejret forkert, så øv dig dagligt i at trække det rigtigt. Når du er forpustet, trækker du automatisk vejret korrekt, så derfor handler mange åndedrætsøvelser om at blive fysisk udmattet.