

Andningsövningar

- Pulsandning:**
1. Sitt rakt med rygg. Okorsade armar och ben.
 2. Känn din puls med fingrarna under hela tiden.
 3. Andas in på t.ex. 6 pulsslag.
 4. Håll andan under 3 pulsslag.
 5. Andas ut under 6 pulsslag.
 6. Vänta 5 pulsslag.
 7. Andas in 6, håll 3, ut 6, vänta 3 osv.

Du kan byta ut mot 4-2-4-2 eller öka allteftersom till 8-4-8-3; 10-5-10-5 osv. Men öka efter en tid, stressa ej! Detta sker lugnt! Sitt en stund.

- Reningsandning:**
1. Stå upp.
 2. Andas in ganska snabbt genom näsan.
 3. Andas ut direkt genom munnen – så att magen "hoppas" (axlarna stilla). Använd magstödet och pressa ut luften.

Denna andning görs mellan varje "stor" andning.

- Energiuppbygg:**
1. Stå upp.
 2. Andas in långsamt genom näsan, ända nerifrån tårna, tills du fyllt hela kroppen.
 3. Håll andan. (kan ev röra dig och "flytta" luften dit du är stel, har ont etc.)
 4. Andas ut kraftfullt, men långsamt genom munnen tills du tömt botten på lungorna...
 5. Upprepa 2ggr. till.

Reningsandning innan du går på nästa.

- "Moon-walk":**
1. På inandning på 8, tar du ett steg i "slow-motion". Det ska gå riktigt långsamt, så du räknar sakta.
 2. På utandning på 8, tar du ett steg till riktigt långsamt.
 3. Vandra så ett tag tills du känner att du är lugn och att du fått den behållning du behövde.

Avsluta med en reningsandning.