

# Øvelse: Åndedrætsyoga

Sæt dig godt til rette på en stol med begge fødder på gulvet, eller læg dig et roligt sted. Du kan enten lukke øjnene eller lade dit blik hvile på gulvet lidt foran dig, hvis du sidder op. Du skal nu rette opmærksomheden hen på dit åndedræt. Mærk efter, hvilket næsebor der har bedst luftgennemstrømning, og puds evt. næsen, hvis du har behov. Du skal nu rette opmærksomheden på dit åndedræt. Start med at lukke for det næsebor med mindst gennemstrømning med din pege- eller tommelfinger. Lav en udånding og en indånding på det andet næsebor. Luk derefter det andet næsebor med den anden finger. Lav en udånding og en indånding på det første næsebor. Skift næsebor og fortsæt i dit eget tempo i mindst 3 minutter.

Når du både har fokus på at skifte næsebor og trække vejret, retter du din opmærksomhed mod det og kan ikke samtidig tænke på en masse andet. Du kan lave øvelsen, når du har brug for at få ro på krop og tanker, eller som en måde at falde i søvn på