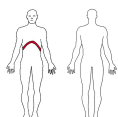
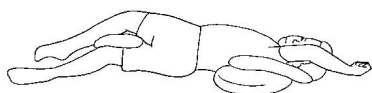


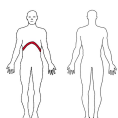
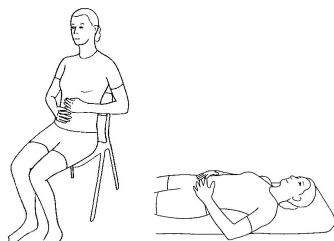
### 1. Leppeblås/ leppebrems

Pust ut med halvåpne lepper (som om du blåser på noe varmt). Leppebrems hjelper til å roe ned pusten og bidrar til å holde luftveiene åpne under utpusten. Dette reduserer tendensen til luftveiskompresjon.



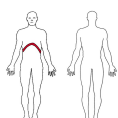
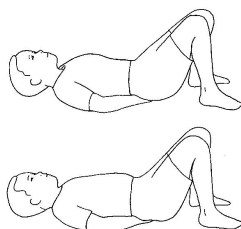
### 2. Hvilestilling 2

Ligg på siden med høyre ben utstrect på gulvet og venstre ben bøyd støttet av puter. Roter overkroppen til venstre. Armene skal ligge avslappet ut til siden. Hodet støttes av en pute.



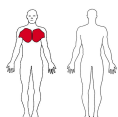
### 3. Pusteteknikk

Øv på riktig pusteteknikk når du sitter eller når du ligger. Kontroller gjerne ved at du plasserer begge hendene på magen eller den ene hånden på magen og den andre på brystkassen. Ha god støtte i ryggen, lukk øynene og slapp av i skuldrene. Trekk pusten inn gjennom nesen og dypt ned i magen. La magen utvide seg og kjenn at den skyver ut mot hånden. Pust ut gjennom munnen og kjenn at hånden senkes igjen.



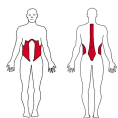
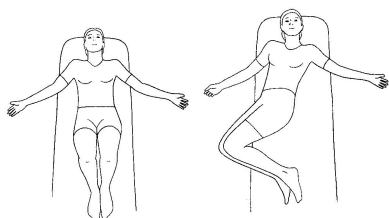
### 4. Diafragmatisk pusting i ryggliggende

Ligg på ryggen med bøyde knær. Pust langsomt inn gjennom nesen, la først mageområdet utvide seg og deretter brystkassen. Pust så langsomt ut gjennom munnen.



### 5. Firkotstående: sitt tilbake på heler

Stå på alle fire. Sitt tilbake på helenes og strekk ut armene så langt foran deg du greier. Slapp av i nakken. Hold noen sekunder og gå tilbake til utgangsstilling.



### 6. Avspent fall av underkroppen

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Sørg for å vende håndflatene opp og hold benene samlet. Kjenn at benene føles "tunge" og avslappede. La de nærmest falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget. Kjenn at du får en fjærende effekt oppover i ryggen når du slipper benene fra side til side.

