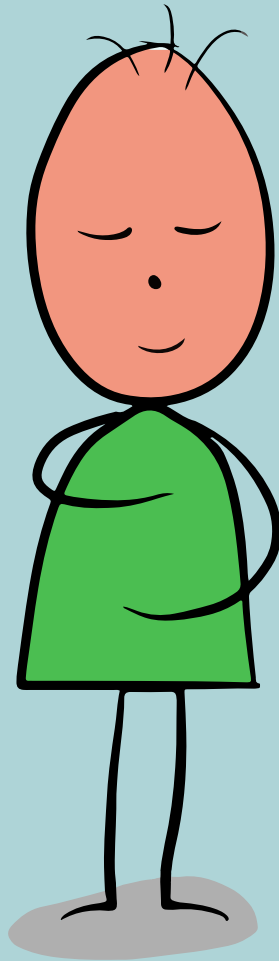


KLUB TR♥MF

Vejrtrækningsbogen



Esbjerg Krisecenter

Bogen er udarbejdet af Esbjerg Krisecenter og FaceitBo.

Bogen er en del af projektet KLUB TRUMF, som er et forløb for børn og unge, der har oplevet eller været udsat for vold i nære relationer.

Hvis du scanner QR koderne i bogen, så kan du se hvordan vejtrækningsøvelsene laves.

Bogen kan downloades gratis på:
www.esbjergkrisecenter.dk

Esbjerg 2024
Trykkeri Børge Møller Grafisk

Projektet er støttet af KG-Fonden og Esbjerg Fonden.

Vejrtrækning i KLUB TR♥MF

Det kan godt virke lidt skørt at bruge tid på vejrtrækning for det sker helt automatisk og uden vi tænker over det. Men vejrtrækningen hænger faktisk sammen med, hvordan vi har det.

Tænk på hvordan du trækker vejret, hvis du løber, er bange eller stresset. Det går hurtig, fordi kroppen har brug for mere ilt og når vi trækker vejret ind, så kommer de mere ilt til musklerne i kroppen, så de kan arbejde mere.

Vores hjerte slår hurtigere, så blodet med ilt kan blive pumpet hurtigere rundt i kroppen.

Det er noget der sker helt automatisk.

Hvordan vi har det i kroppen påvirker vores tanker og følelser, ligesom det påvirker vores vejrtrækning.

Så vejrtrækning, krop, tanker og følelser hænger sammen.

Med vejrtrækning kan vi påvirke vores krop, tanker og følelser.

Det skal vi prøve i denne bog.

Vejrtrækning

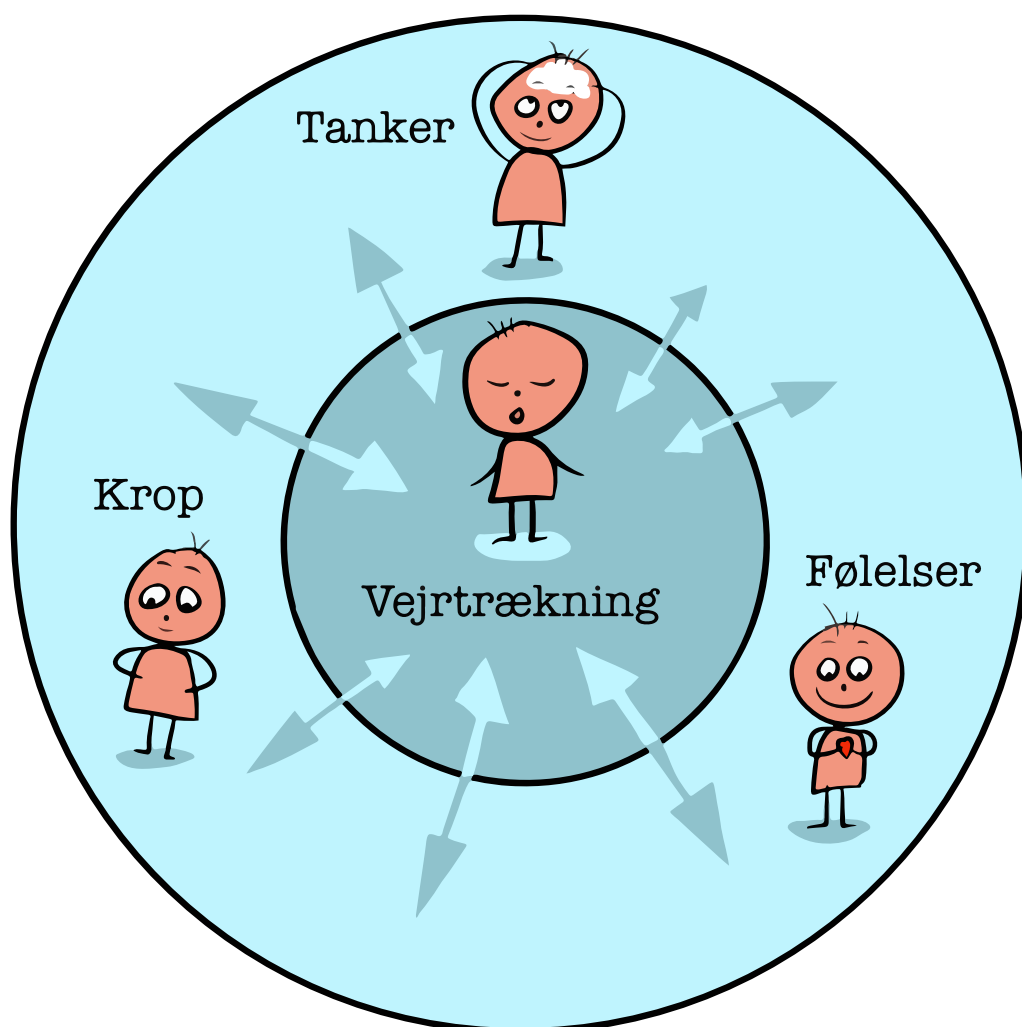
I denne bog skal vi bruge bevidst vejrtrækning. Det betyder, at vi lægger mærke til, hvordan vi trækker vejret, og hvad det gør ved kroppen, tankerne og følelserne.

Kroppen har både brug for at være i højt tempo og klar til det, som skal ske, men også brug for at komme i lavt tempo, så vi kan være i ro og hvile os.

Vi kan træne begge dele med bevidst vejrtrækning.

Og på den måde kommer vi også til at bruge vejrtrækningen til at påvirke vores krop, tanker og følelser.

Når vi trækker vejret hurtigt, så sætter vi mere gang i kroppen og når vi trækker vejret langsomt, så sætter vi tempoet ned.



Skalaen

For at undersøge, hvad de forskellige vejtrækningsøvelser gør ved os, kan det være en god ide at have et måleinstrument.

Her vil vi bruge skalaen fra 1-10.

Når du er på 0, er du helt roligt indeni.

Når du er på 10, er du allermest urolig indeni.

Før du laver vejtrækningsøvelsen kan du mærke, hvor du er på skalaen.

Læg den ene hånd på brystet og den anden på maven og ret din opmærksomhed indad i ca. 1/2 minut.

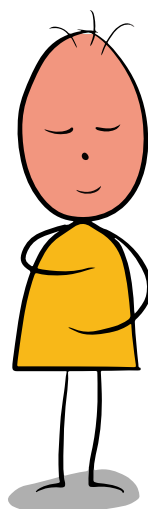
Hvor meget ro eller uro er der i dig? Hvor er du på skalaen?

Hvis du ikke kan mærke noget, er det helt ok.

Nogle gange skal man øve sig i at bruge skalaen, før den virker.

Efter vejtrækningsøvelsen kan du igen lave en måling og se, om du har flyttet dig på skalaen.

Nederst på siderne kan du vise, hvor mange stjerner du giver vejtrækningsøvelsen. 1 stjerne for at vise at du ikke syntes særligt godt om øvelsen og 5 stjerner, hvis du rigtig godt kunne lide den.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

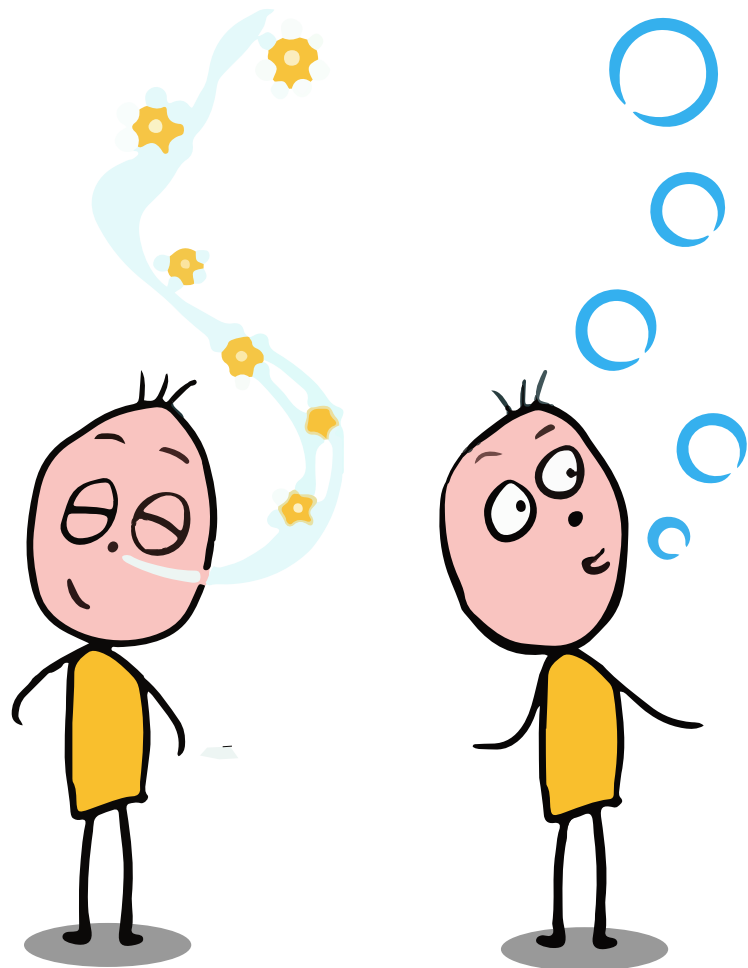
Bos Vejtrækningsøvelser

1. Bos Vejtrækning
2. Bos Elevatoråndedræt
3. Bos Kakaoåndedræt
4. Bos Bruseåndedræt
5. Bos Spændingsåndedræt
6. Bos Suk
7. Bos Ballonåndedræt
8. Bos Bølgeåndedræt
9. Bos Summeåndedræt
10. Bos Klappeåndedræt



Bos Vejtrækning

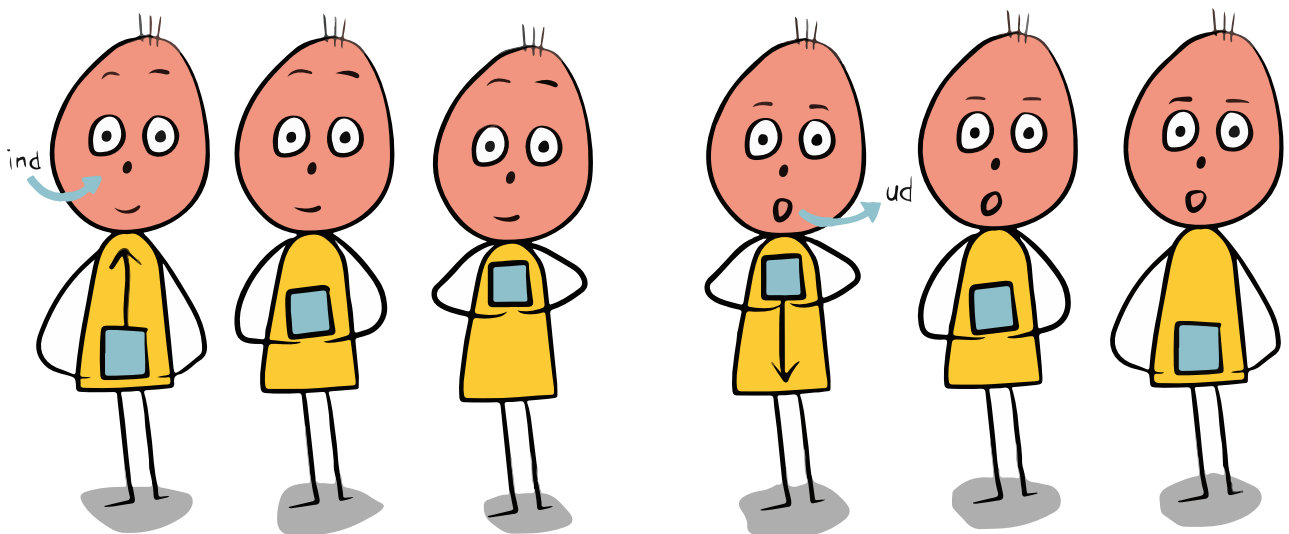
1. Tænk på en duft du godt kan lide.
2. Når du trækker vejret ind gennem næsen, så skal du tænke på det.
3. Når du puster ud gennem munden, skal du forestille dig, at du blæser mange sæbebobler.
4. Løft din venstre hånd og lad højre hånds pegefinger følge fingrene, så du får 5 vejtrækninger.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvad lagde du ellers mærke til?
8. Hvor mange stjerner giver du Bos vejtrækning?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Elevatoråndedræt

1. Forestil dig at du har en elevator i maven.
2. Øverste etage i halsen og nederste etage i maven.
Når du trækker vejret ind, kører elevatoren op, når du puster ud, kører den ned.
3. Du styrer den med hænderne.
4. Kør langsomt op og ned 5 gange i elevatoren.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvad lagde du ellers mærke til?
8. Hvor mange stjerner vil du give Bos elevatoråndedræt?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Kakaoåndedræt

1. Forestil dig, at du har en kop varm kakao i hånden.
2. Løft den med begge hænder op til næsen.
og tag en dyb indånding. Duft til kakaoen.
3. Pust langsomt ud for at gøre kakaoen koldere.
4. Gentag 5 gange og så er kakaoen lige klar til at drikke.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvad lagde du ellers mærke til?
8. Hvor mange stjerner giver du Bos Kakaoåndedræt?

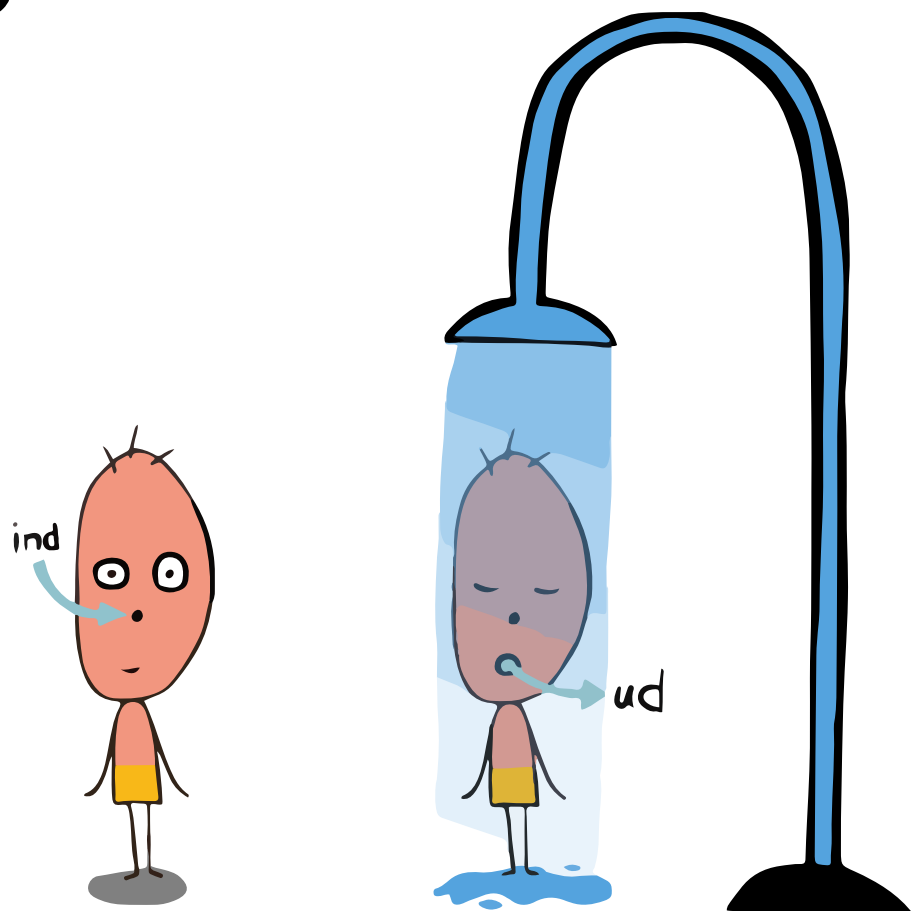
Ups! Hvis du ikke kan lide kakao, så brug en anden duft, som du godt kan lide.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Bruseåndedræt (stående)

1. Forestil dig, at du står under en bruser og vandet er i den helt rigtige temperatur.
2. Træk vejret ind helt nede fra fødderne, op langs bagsiden af benene og ryggen helt op til toppen af hovedet.
3. Pust ud gennem munden og forestil dig, at vandet fra bruseren løber ned over dig.
4. Gør det 5 gange.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvad lagde du ellers mærke til?
8. Hvor mange stjerner giver du Bos bruseåndedræt?

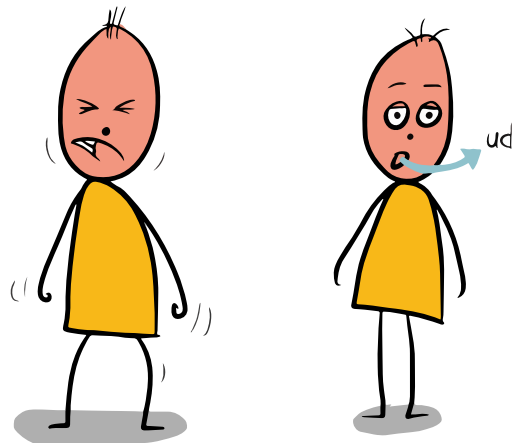
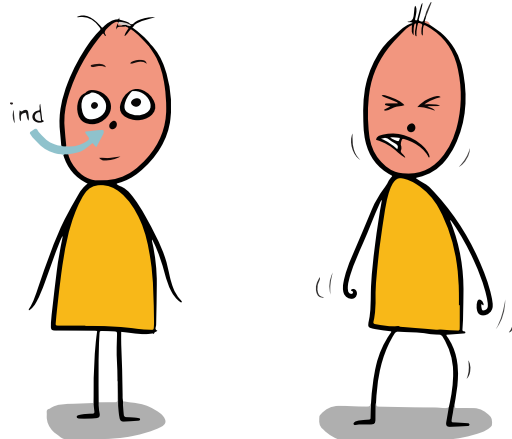


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Spændingsåndedræt

1. Tag en dyb indånding.
2. Knyt dine hænder med så meget kraft, som du kan.
3. Når du ikke kan holde vejret længere, så ånd ud og løsn dine hænder langsomt.
4. Slip al spænding.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvordan var det - rart/ikke rart?
8. Hvad lagde du ellers mærke til?
9. Hvor mange stjerner giver du Bos Spændingsåndedræt?

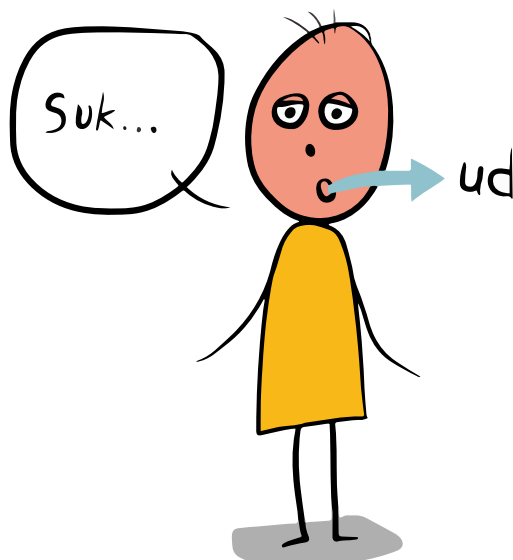
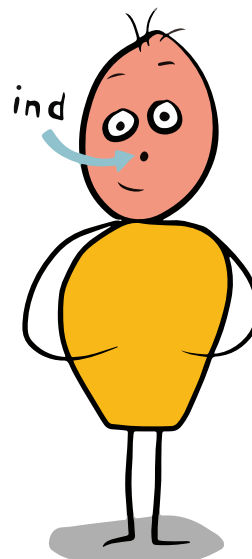
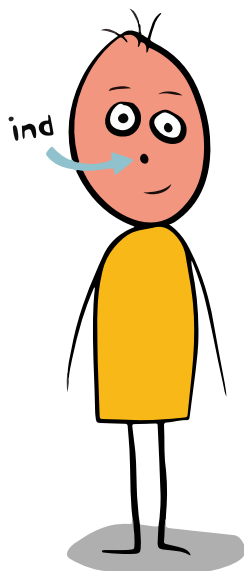
Ps. Du kan gentage 1-5 men byt "hænder" ud med skuldre, ben og fødder, hele kroppen.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos suk

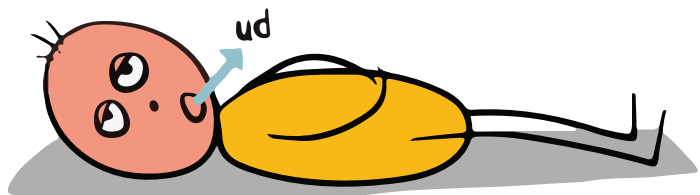
1. Tag en dyb indånding og fyld dig helt op med luft.
2. Tag en indånding mere - ovenpå den første.
3. Suk når du ånder ud.
4. Gentag 5 gange.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvad lagde du ellers mærke til?
8. Hvor mange stjerner giver du Bos suk?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Ballonåndedræt (liggende)

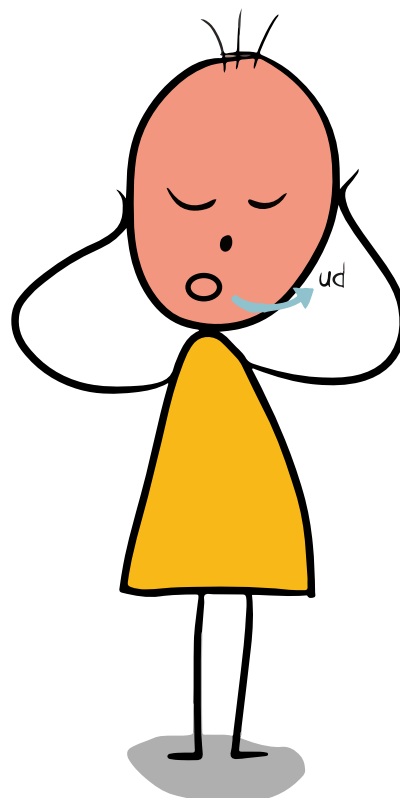
1. Forestil dig at din mave er som en ballon. Læg dine hænder på maven.
2. Tag en langsom dyb indånding.
3. Læg mærke til, at ballonen (maven) bliver større.
4. Ånd langsomt ud og læg mærke til at ballonen bliver mindre og mindre.
5. Gør det 5 gange.
6. Hvordan var det - rart/ikke rart?
7. Hvor er du på skalaen?
8. Hvad lagde du ellers mærke til?
9. Hvor mange stjerner giver du Bos Ballonvejtrækning?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Bølgeåndedræt

1. Hold dig for ørerne med hænderne.
2. Luk øjnene (hvis du har lyst)
3. Lav dybe ind- og udåndinger.
4. Hav opmærksomhed på de lyde din vejtrækning laver.
5. Tag 5 vejtrækninger.
6. Hvordan var det - rart/ikke rart?
7. Hvor er du på skalaen?
8. Hvad lagde du ellers mærke til?
9. Hvor mange stjerner giver du Bos Bølgeåndedræt?

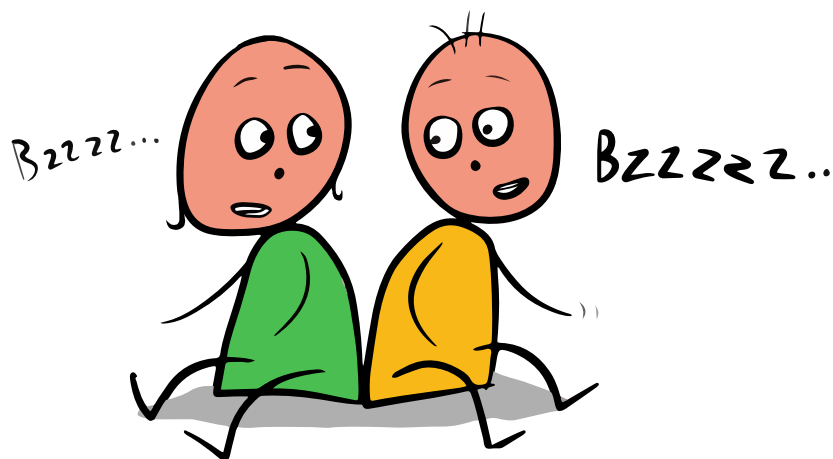
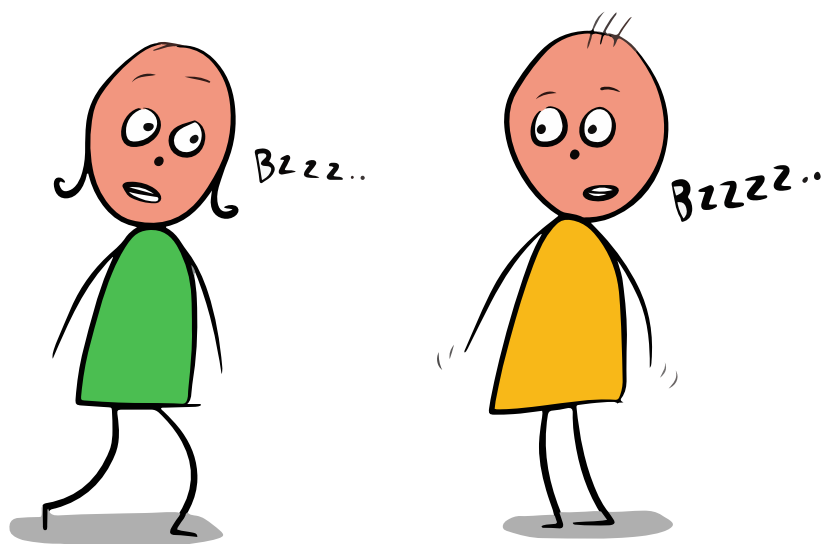


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Summeåndedræt

(gå rundt eller sid to og to med ryggen mod hinanden)

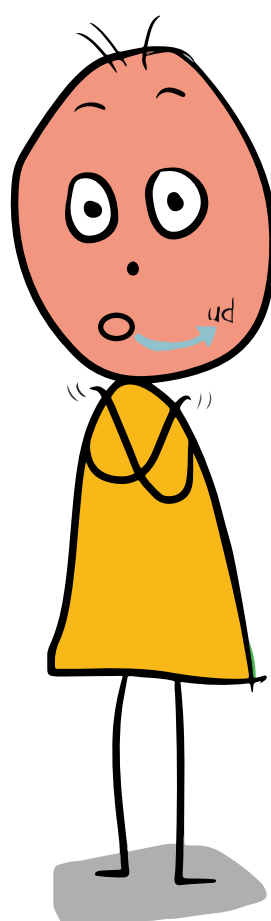
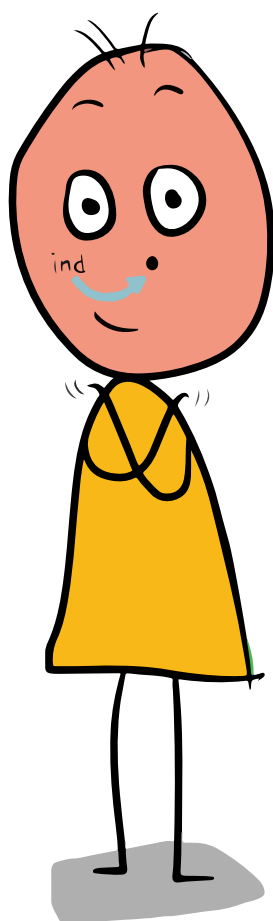
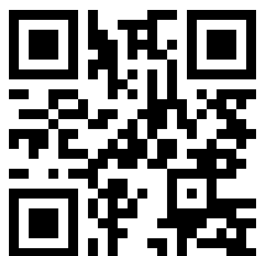
1. Træk vejret ind gennem næsen.
2. Når du ånder ud, så lav en summende lyd som en bi.
3. Mærk hvordan vibrationen føles.
4. Gør det 5 gange.
5. Hvordan var det - rart/ikke rart?
6. Hvor er du på skalaen?
7. Hvad lagde du ellers mærke til?
8. Hvor mange stjerner giver du Bos Summeåndedræt?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bos Klappeåndedræt

1. Kryds armene foran brystet.
2. Klap dig selv på skuldrene.
3. Tag 5 langsomme vejtrækninger.
4. Hvordan var det - rart/ikke rart?
5. Hvor er du på skalaen?
6. Hvad lagde du ellers mærke til?
7. Hvor mange stjerner giver du Bos Klappeåndedræt?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Din hitliste for Vejtrækning

Her kan du lave din egen hitliste over vejtrækninger.

Du finder den øvelse, du bedst kan lide og forbinder den med 1 tallet. Den øvelse, du mindst kan lide, forbinder du med 10 tallet. Den du næstbedst kan lide med 2 og sådan gør du med alle øvelserne.

- | | |
|-----|-----------------------|
| 1. | Bos Vejtrækning |
| 2. | Bos Elevatoråndedræt |
| 3. | Bos Kakaoåndedræt |
| 4. | Bos Bruseåndedræt |
| 5. | Bos Spændingsåndedræt |
| 6. | Bos Suk |
| 7. | Bos Ballonåndedræt |
| 8. | Bos Bølgeåndedræt |
| 9. | Bos Summeåndedræt |
| 10. | Bos Klappeåndedræt |

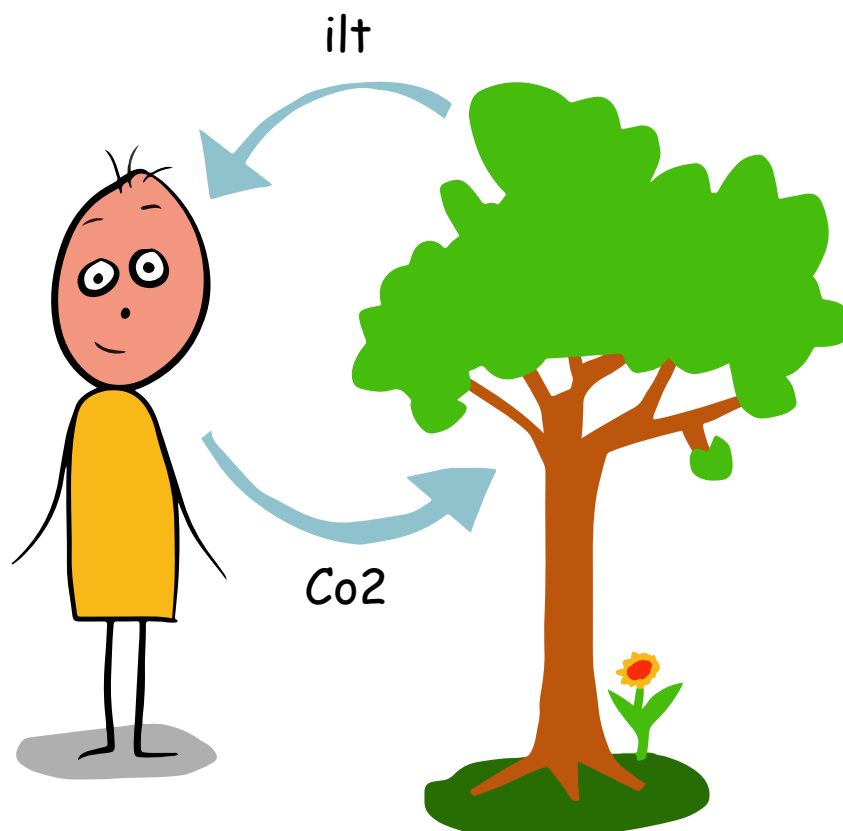
Faktaboks:

Vi trækker vejret omkring 20.000 gange i døgnet og børn trækker det faktisk endnu flere gange, for børn trækker vejret hurtigere end voksne.

Når vi trækker vejret ind, så kommer der ilt til kroppen og når vi ånder ud, så kommer vi af med CO_2 .

Planter og træer omdanner CO_2 til ilt og vi omdanner ilt til CO_2 .

Ret smart at vi har hinanden.



KLUB TR♥MF

Krop, følelser, tanker og vejrtrækning påvirker hinanden.

I denne bog bruger vi bevidst vejrtrækning til at påvirke kroppen, følelserne og tankerne.

Der er 10 vejrtrækningsøvelser i bogen og undervejs kan/skal du vurdere, om du synes om dem og skrive hvor mange stjerner, du synes de skal have.

Bagerst i bogen kan du lave din egen vejrtrækningshitliste.



Denne bog er lavet i samarbejde med:

www.faceitbo.dk
Made In Denmark