

# GLEDESPUST

Dette er en enkel pusteøvelse som vekker kropp og sinn. Øvelsen øker blodgjennomstrømmingen og stimulerer nervesystemet. Gledespust renses, gir energi, kan virke oppløftende på humøret og synkronisere pust og bevegelse. Passer både barn og voksne.

**Unngå:** Hvis du har høyt blodtrykk.

## Hvordan:

1. Stå med litt mellomrom mellom føttene. Lett bøy i knærne
2. Vil skal puste inn i tre deler før vi tar en lang og sterk utpust.
3. Pust inn gjennom nesen,  $1/3$  av kapasiteten, samtidig som du beveger armene rett opp over hodet.
4. Fortsett å puste inn  $1/3$  til samtidig som du svinger armene til siden, i skulderhøyde.
5. Innhaler nå lungene helt fulle, sving armene opp over hodet igjen.
6. På utpust, sving armene dine ned og bak deg. Bøy knærne i en squat. Lag gjerne en Ha lyd
7. Altså armene skal opp, til siden og så opp og så ned på utpust.
8. Pusten går inn, inn, inn og så ut
9. Dette kan gjentas opp til 9 ganger. Det skal gjøres med en viss letthet, ikke anstreng deg for mye. Stopp opp hvis du blir svimmel.
10. Avslutt stående og legg merke til den gode følelsen i kroppen. Kjenner du hjerterytmen og energiene som flyter i kroppen?
11. Test gjerne denne øvelsen hver dag i 5 dager og kjenn på effekten. Eller så ofte som du kan.

