

Pusteøvelser benyttet før, under eller etter samvær	Brukt
Puste inn og ut som et blad som faller fra et tre.	
Løfte armene og puste inn når armene går opp, og puste ut når de går ned.	
Pust inn til tre og ut til fem. Lengre utpust enn innpust er nedregulerende.	