



Wezet 10-trins Session Framework

Dette dokument beskriver **Wezet Signature 10-trins Framework**, som anvendes i **alle** breathwork-sessioner i Wezet Education og Wezet Studio.

Alle facilitatorer skal mestre disse 10 trin før certificering.

1. **Velkomst & kontekst**
 - Skab klarhed, tryghed og orientering i rummet.
2. **Indrulning gennem personlig historie**
 - Forbind breathwork med din menneskelige historie og oprindelse.
3. **Introduktion til breathwork & helbred**
 - Forklar, hvad der skal ske, og hvem der skal tage særlige hensyn.
4. **Check-in**
 - Etabler kontakt og indsamle vigtige informationer fra deltagerne.
5. **Teknik, demo & fornemmelser**
 - Gør kroppen tryk ved det, der skal opleves.
6. **Retningslinjer & intention**
 - Skab sikkerhed, tryghed og indre retning.
7. **Transition til vejrtrækning**
 - Skift fra kognition til somatisk oplevelse.
8. **Breathwork-praksis**
 - Lav en guidet vejrtræknings teknik
9. **Landing**
 - Integration, regulering og stilhed.
10. **Check-out & næste skridt**
 - Etisk nedlukning, grounding og støtte / support efter session.

Denne struktur sikrer:

- Et trygt rum
- Konsistens
- Følelsesmæssig containment
- Regulering af nervesystemet
- Professionel facilitering
- En forudsigelig, traume informeret session
- En ensartet oplevelse på tværs af alle facilitatorer



1. VELKOMST & RAMMESÆTNING

1.1 Velkommen til Wezet

Introducér dig selv, rummet og intentionen med Wezet.

Eksempel:

'Velkommen til Wezet - et sted hvor du kan trække vejret lidt dybere, i nærvær og kontakt. Mit navn er _____, og jeg er jeres breathguide i dag.'

1.2 Rammesætning

Besvar de seks grundlæggende spørgsmål:

Hvem, hvor, hvad, hvorfor, hvornår og hvor længe.

Eksempel:

'Vi skal de næste 75 minutter arbejde med bevidst vejtrækningen, også kaldet breathwork, der støtter og regulerer nervesystemet, og hvor du måske får muligheden for at forløse spændinger i kroppen og mærke et større nærvær til dig selv.'

2. INDRULNING Gennem PERSONLIG HISTORIE & HISTORIE

2.1 Din historie

Del en kort, relevant personlig fortælling om, hvorfor breathwork betyder noget for dig. Hold den:

- kort
- groundet
- direkte relateret til breathwork



2.2 Kort historie om breathwork

Berør / fortæl kort om breathwork på tværs af tid:

- gamle traditioner
- yogisk pranayama
- buddhistiske praksisser
- moderne terapeutiske metoder

Fremhæv, at breathwork er **gammelt, universelt og bredt anvendt** i healing og regulering.

3. INTRO TIL WEZET BREATHWORK & HELBREDSTILSTANDE

3.1 Hvad er breathwork?

Definér breathwork i Wezet-kontekst:

“Breathwork begynder i det øjeblik, du bevidst ændrer dit åndedræts mønster.”

Forklar:

- klassens struktur
- tempo
- mulige fysiske, følelsesmæssige og mentale oplevelser

Fysiske fornemmelser kan være:

- prikken
- temperaturændringer
- let svimmelhed
- tetani (krampe i hænder)

Følelsesmæssige oplevelser kan være:

- glæde
- sorg
- frustration
- forløsning



Mentale oplevelser kan være:

- indre billeder
- indsigter
- rummelighed
- ro i sindet

Alt er velkomment.

3.2 Helbredstilstande

Forklar, hvem der skal undgå hurtige og aktiverende vejtrækning: (hoved og hjerte)

- graviditet
- hjertesygdom
- epilepsi
- nylige operationer
- panik
- tidligere blodprop / stroke
- visse psykiatriske tilstande

Invitér deltagerne til enten:

- at dele under check-in (personlig / lukket gruppe) , **eller endnu bedre** at række hånden op privat, når de ligger ned med øjenmasker på



4. CHECK-IN

4. Check-in

Dette trin forbinder gruppen og giver dig vigtig information.

I en check-in deler deltagerne:

- Navn (kommer an på context - mere relevant på lukkede hold / retreats, ikke åbne sessions) - en check in kan være at du kigger hver deltager i øjnene, og anerkender deres tilstedeværelse i rummet
- hvordan de har det lige nu (hvad mærker de i kroppen)
- eventuel erfaring med breathwork
- relevante fysiske eller følelsesmæssige hensyn

Her lytter du efter:

- angst
- overaktivering
- sårbarhed
- dissociation
- medicinske hensyn
- uudsagte behov

Check-in skaber et relationelt felt. Det beskytter også facilitatoren mod **usete risici**.

5. TEKNIKBEKRIVELSE, DEMO & FORNEMMELSER

5.1 Teknikbeskrivelse

Forklar:

- hvad de skal gøre
- hvordan teknikken virker
- hvorfor den virker
- rytme, om vejtrækningen er igennem munden eller næsen og tempo

*Understreg, at de **ikke** skal huske noget af det du fortæller - fordi du guider dem trin for trin i løbet af hele sessionen.



5.2 Demo-praksis

Guide en **1-minuts demo**, før deltagerne lægger sig:

- én hånd på maven
- én hånd på brystet
- vis vejtrækningen
- match gruppens rytme
- markér tydeligt hver fase

5.3 Fornemmelser

Normalisér almindelige reaktioner:

- prikken
- følelsesmæssig forløsning
- vibration
- varme
- kulde
- svimmelhed

Berolig med, at fornemmelserne er **midlertidige og selvregulerende**.

6. RETNINGSLINJER & INTENTIONER

6.1 Wezet-retningslinjerne

Disse tre retningslinjer former hele oplevelsen:

- **Byd alt velkommen**
- **Træk vejret ind i det - men tving det aldrig**
- **Vær nysgerrig og legende**



6.2 Intention

Guide deltagerne til en **åben og uspecifik intention**, feks:

- nærvær
- blødhed
- klarhed
- at modtage det, der kommer

Ingen forventning. Intet mål. Kun åbenhed.

7. TRANSITION TIL VEJRTRÆKNING

7.1 At lægge sig ned på måtten og forberede dem

Invitér deltagerne til at:

- lægge sig godt på måtten / madrasserne
- vende hovederne (hvis der er en retning)
- øjenmasker på (som mulighed - og hvorfor : det fordyber den indre rejse)
- Tæppe over sig

7.2 Helbredshensyn

Når maskerne er på:

- bed deltagerne med helbredshensyn række hånden op
- tilbyd modifikationer
- sikre blid vejrtrækning og undgå åndedræts hold ved behov

7.3 Samtykke til berøring

Spørg tydeligt:

‘Er der nogen, der ikke ønsker berøring under sessionen?’
(Berøring bruges kun til grounding eller hjælp, hvis det er absolut nødvendigt.)



7.4 Kontakt til dig selv

Guid en kort grounding:

- langsomme åndedrag
 - interoception
 - kropsopmærksomhed
 - registrering af fornemmelser
- Dette sætter nervesystemet i den rette tilstand.
-

8. BREATHWORK-PRAKSIS

Dette er sessionens kerne.

Grundprincipper:

- Enkle, korte cues
- Mindre tale, jo dybere sessionen bliver
- Varierer vejtrækningen
- Hold et 'stabilt' tempo
- Fortæl og forklar instruktioner
- Tal klart og langsomt (prosodi)
- Brug stilhed - bevidst

Eksempel på 3 faser i en Wezet-session:

1. Aktiv dyb vejtrækning

- dobbelt indånding (næse)
- passiv udånding (mund)
- cirkulær rytme

2. Åndedrætshold (udånding)

- neutralt nulpunkt
- 60–150 sekunder afhængigt af runde



3. Indåndingshold

- 10–20 sekunder
- blød integration

Gentag cyklusser med gradvist mindre guidance. Men vigtigt sat at cue det - igen.

9. LANDING

Landing er **ikke til forhandling**: minimum 10 minutter.

Formål:

- integration
- regulering af nervesystemet
- følelsesmæssig ned-regulering
- grounding

Instruktioner:

- ingen sangtekster i musikken
- ingen guidet visualisering
- minimal tale
- tillad stilhed
- observer rummet

Dette genskaber præfrontal aktivitet og forebygger følelsesmæssig overvældelse.



10. CHECK-OUT & NÆSTE SKRIDT

10.1 Check-out

Giv mulighed for frivillig deling:

- hvad de lagde mærke til
- hvad der overraskede
- hvordan de har det nu

Du tilbyder:

- neutralitet
- nærvær
- containment

Ingen fortolkning. Ingen antagelser. Ingen coaching. Ingen spirituelle konklusioner.

10.2 Sikkerhed & næste skridt

Del:

- Aftercare - pas på din energi
- Husk at drikke vand
- grounding
- mulige følelsesmæssige efterreaktioner
- hvornår breathwork kan gentages
- muligheder for online / on-demand sessioner