

ANDNINGSOVNINGAR

Här är några exempel på andningsövningar som du kan göra när du känner att kroppen är uppe i varv, när du behöver ta en paus eller då du försöker somna. Det är inte konstigt om det känns lite ovant, eller kanske till och med obehagligt, i början om du är ovan vid att göra andningsövningar. Om det känns svårt eller onaturligt, försök att fortsätta göra övningen ändå, som med det mesta annat blir det lättare ju mer vi övar.

Kallt & varmt

Börja övningen med att ta några lugna andetag genom näsan. Börja sedan fokusera på hur det känns i näsan och runt överläppen då du andas in och ut, märk av temperaturskillnaden i den luft som kommer utifrån och den luft du andas tillbaka ut som värmts upp av dina lungor. Om du vill kan du testa att tänka "kallt" och "varmt" i takt med att luften åker in och ut. Fortsätt att fokusera på andningen på det här sättet tills du känner dig redo att återgå till normal andning.

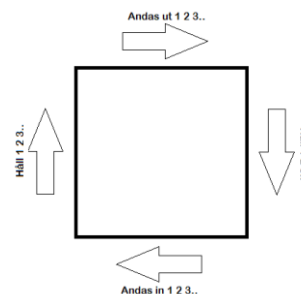
Promenadandning

Den här övningen passar bra att göra medan du är ute och går, tänk bara på att inte göra övningen där du behöver ha stor uppmärksamhet på sådant som sker omkring dig t.ex. bland cyklisterna eller andra trafikanter.

Gå långsamt och andas normalt, räkna på ett ungefär hur många steg du går för varje in- och utandning. När du gjort detta i några minuter kan du börja förlänga utandningen med ett steg. När du känner hur utandningen naturligt förlängts i takt med dina steg kan du prova att förlänga den ytterligare. Om det känns okej kan du även förlänga inandningen med något steg. När du har gjort övningen en liten stund och känner dig redo så kan du återgå till normal andning.

Andas i fyrkant

Se dig omkring och hitta något format som en fyrkant, du kan också blunda och föreställa dig någonting fyrkantigt. Börja sedan i det nedre högra hörnet och andas in medan du följer sidan från höger till vänster och långsamt räknar till tre, håll sedan andan medan du följer nästa sida nerifrån och upp medan du räknar till tre, vid den tredje sidan andas du långsamt ut medan du räknar till tre för att till slut åter hålla andan under samma tidsperiod. Följ sedan, i lugn och ro, fyrkanten runt så länge du känner att du vill och behöver.



Tips!

I appar och olika hemsidor finns fler tips på andningsövningar att prova på, på många ställen finns även inspelade instruktioner att lyssna på under tiden du gör övningen.