

© www.ExorLive.com

Här är förslag på andningsövningar att göra hemma, på jobbet, inne eller ute. Andning handlar om mycket mer än att få in syre - den påverkar också hur vi känner och mår. När vi känner rädsla, oro och stress spänner vi oss och syresättningen minskar. Fortsätter det under en längre tid kan vi bli trötta och tappa energi. Med hjälp av andningsövningar kan vi hjälpa kroppen att komma i balans.

Börja gärna i liggande. När du känner dig mer van, kan du fortsätta i sittande, stående och till sist i gående. Anpassa övningarna efter dina förutsättningar. Lägg märke till det du upplever med nyfikenhet, utan att värdera. Börja med korta stunder och öka gradvis. Lycka till!



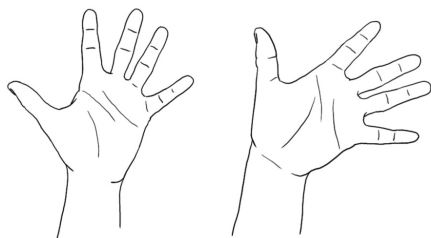
### Spänn och släpp

Du kan välja att göra med en eller båda händerna samtidigt.

- Knyt handen - andas ut.
- Släpp - andas in.

Upprepa i din egen takt.

**Tips:** Prova en annan kroppsdel.

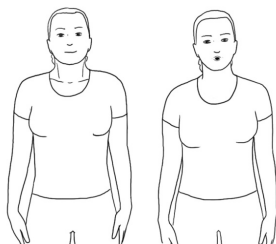


### Fingerandning

I den här andningsövningen använder du ett finger från ena handen för att följa konturen på den andra handens fingrar. Andas in när du för fingret upp längs ett finger, och andas ut när du för det ner.

Börja vid tummen och fortsätt vidare till pekfinger, långfinger, ringfinger och till sist lillfinger. När du nått lillfingret vänder du tillbaka. Andas in när du följer lillfingret upp igen och fortsätt sedan tillbaka till tummen.

Upprepa i din egen takt.



### Långa utandningar

- Andas in - räkna till 4
  - Håll andan - räkna till 4
  - Andas ut - räkna till 8
- Upprepa i din egen takt.



### Lägg märke till andningen

Ligg med böjda knän och låt ryggen slappna av.

- Känn in din andning. Var märker du den tydligast?
- Hur sprider sig andningsrörelsen - framåt och bakåt, uppåt och nedåt, ut åt sidorna?
- Lägg märke till hur magen höjer sig på inandning och sjunker på utandning.





### Olika andningsövningar

Välj en av övningarna nedan och upprepa en stund. Om du gör flera i följd, återgå till viloadning mellan övningarna, där andningen får följa sin egen rytm.

1. Förstärk andningsrörelsen genom att med magmusklerna trycka fram magen på inandning och dra in den på utandning.
2. Föreställ dig en mittpunkt i magen: på inandning växer den till en ballong som vidgas åt alla håll och på utandning sjunker ballongen ihop och blir till en punkt igen.
3. Andas in och tänk att din andning flödar upp längs ryggraden - du hittar din längd. På utandning blir kontakten med underlaget tydligare - du förstärker din tyngd. Du kan likna rörelsen vid ett gummiband som stäcks ut och släpper efter.
4. Föreställ dig att din hud är genomsläpplig för luft och att du andas in och ut genom hela dig.
5. Prova att ljuda på M vid varje utandning. Känn hur vibrationerna sprider sig i kroppen.

### Andas i fyrkant

Om du känner dig stressad och märker att andningen går snabbt kan den här övningen hjälpa dig att hitta lugn.

Tänk på en fyrkant, eller titta på en i din omgivning - till exempel ett fönster, ett bord, en tavla eller en dörr. Fäst blicken i det nedre vänstra hörnet.

- Andas in medan du följer den vänstra sidan uppåt.
- Håll andan medan du följer den övre sidan åt höger.
- Andas ut medan du följer den högra sida nedåt.
- Håll andan medan du följer den undre sidan åt vänster

Fortsätt i samma rytm. Efter en stund brukar andningen bli lugnare och mer regelbunden. Kanske kan du nu räkna till tre på varje in- och utandning, samt när du håller andan.

Du kan bli lite yr - det är inte farligt. Ta en paus och återgå sen till övningen.

