

Andningsövning

Att lära sig djup och långsam diafragma-andning.

Diafragmamuskeln finns mellan bröstkorg och bukhåla. Att öva medveten långsam andning förbättrar sömn och balanserar kroppens stresssystem.

Nivå 1

- » Lägg dig på ryggen i en säng eller på golvet utan någon kudde under huvudet.
- » Placera en kudde på magen. Du ska se toppen av kudden när du ligger ned.
- » När du andas IN höjer sig magen och kudden för att ge plats åt luften.
- » När du andas UT sjunker kudden ner igen.
- » Det är bra att överdriva övningen medan du lär dig tekniken.
- » Du ska andas långsamt in och ut genom näsan och inte genom munnen (såvida du inte är ordentligt förkyld eller har något annat som hindrar luftströmmen i näsan).
- » Öva 5 minuter 2 gånger per dag tills du behärskar tekniken. Gå sedan vidare till nästa nivå.

Nivå 2

- » Ligg på ryggen som vid nivå 1 men ta bort kudden och använd istället din hand som du lägger strax ovan navelhöjd.
- » Titta upp i taket eller blunda.
- » Utför i övrigt andningen på samma sätt som vid ovan.
- » Du ska känna hur handen höjer och sänker sig med andningen.
- » Övningen kan också göras sittande med båda fötterna på golvet och handen på magen.
- » Öva 5 minuter 2 gånger per dag tills du behärskar tekniken. Gå sedan vidare till nästa nivå.

Nivå 3

- » Ligg på rygg som tidigare men placera armarna utefter sidorna.
- » Ha händerna öppna och handflatorna vända uppåt.
- » Titta i taket eller blunda.
- » Utför i övrigt andningen på samma sätt som ovan.
- » Följ hur magen höjer och sänker sig med din uppmärksamhet. Målet är att du ska bli ett med din andning.
- » Övningen kan också göras sittande med båda fötterna på golvet och underarmarna på låren med öppna händer och handflatorna vända uppåt.
- » Öva 5 minuter 2 gånger per dag tills du behärskar tekniken. Gå sedan vidare till nästa nivå.

Nivå 4

- » Sitt på en stol eller i en fåtölj, luta dig bakåt och se hur din mage rör sig när du andas.
- » Axlar och bröstkorg ska vara stilla. Andningsrörelsen ska vara i magen.
- » Övningen kan också göras stående.
- » Öva 5 minuter 2 gånger per dag tills du behärskar tekniken. Gå sedan vidare till nästa nivå.

Nivå 5

- » Följ din andning under dagen. På arbetet, när du tittar på TV, diskar etc.
- » Om du noterar att du andas i bröstkorgen kan du fokusera på ovanstående andningstekniker och hjälp dig själv att få kontakt med andningen igen.
- » Öva vidare på den nivå som passar dig.