

Avslappning genom andningsövning

Du kan öva avslappning överallt

Om du känner sig stressad kan du prova att göra andningsövningar för att slappna av. När du gör övningarna är det bra om du sitter bekvämt utan störande moment. De första gångerna kan du känna sig rastlös, men när du blir van kommer avslappningen snabbt. Du kan öva avslappning i sängen innan du somnar, men också på kontoret, bussen eller i väntrummet.

Andningsövning

I den här övningen ska du föreställa dig att du andas växelvis genom en näsborre i taget. Det sker framförallt i tanken. Om luften går in och ut genom båda näsborrarna i verkligheten gör ingenting. Samtidigt håller du räkningen på andetagsomgångarna. En andetagsomgång innebär att andningen går in genom en näsborre och ut genom den andra, och så in igen genom den andra och ut genom den första.

Börja med att ta ett par djupa andetag genom näsan så att magen och axlarna sjunker ner. Gör sedan så här:

- Andas långsamt in genom vänster näsborre.
- Håll andan inne i ett par sekunder.
- Andas långsamt ut genom höger näsborre.
- Håll andan ute i ett par sekunder.
- Andas långsamt in igen, den här gången genom höger näsborre.
- Håll andan inne i ett par sekunder.
- Andas långsamt ut genom vänster näsborre.
- Håll andan ute i ett par sekunder.

Upprepa övningen. Var femte andetagsomgång kan du föreställa dig att luften går in och ut genom båda näsborrarna. Sedan fortsätter du att andas växelvis.

Vill du veta mer, besök www.1177.se.