

4 Andetaget - det viktigaste du har



ANDNING

Hur svårt kan det vara att andas? Inte alls, andetaget finns ju med oss automatiskt. Men att andas rätt? Det är svårare. Ju mer du stannar upp och noterar ditt andetag, desto lättare kan du upptäcka spänningar i kroppen. Om du är stressad andas du oftast ytligt långt upp i halsen. Då anstränger du bröst- och halsmusklerna som i sin tur kan skapa spänningar i nacke och huvud. Dessutom får du inte optimalt syreupptag och använder inte hela din andningsfunktion.

Signaler

Under stress och hög koncentration tenderar vi att andas ytligt, högt upp i bröst och hals. Andningen signalerar till kroppen att vi är i ett "fight or flight" tillstånd. Muskler främst i bröstet, hals-och nacke är på helspänn. Vid långvarigt tillstånd kan detta ge upphov till värk.

Sinnet

Enligt forskare minskar andningsövningar oro och depression. Du får en ökad känsla av lycka och optimism. Dessutom förbättrar du sömnen. En framåtlutande position påverkar även enligt forskare våra känslor och sinnestillstånd negativt.

Medvetenhet

Genom medvetna andningsövningar (alla moduler) kommer du att på ett enkelt sätt lära dig hur du noterar ditt andetag. Bara genom uppmärksamma kan du med andetaget få kroppen att slappna av och är det mest effektiva sättet för stressreducering och mer fokus.

ÖVNINGAR

01

Börja här

Slut ögonen och känn in vart andetaget finns i kroppen. Notera om det kanske är högt upp i halsen eller långt ner i magen.

Ta några djupa andetag in genom näsan och pusta/sucka ut genom munnen.

Känn hur kroppen slappnar av på UT andetaget.

04

Sov gott med 4-7-8

En annan övning för att sova gott. Räklandet gör att du släpper tankarna på annat.

- Slut ögonen. Håll tungan mot gommen bakom framtänderna hela övningen.
- Andas UT all luft genom munnen.

02

Djupa andetag

Ibland är det svårt att hitta rätt i "ett djupt andetag ner i magen". Det blir lätt att du spänner dig.

Tänk istället att du "luktar på en blomma". Då placeras andetag mer rätt och blir mer funktionellt.

Märker du skillnaden?

- Andas tyst in genom näsan. Räkna till 4.
- Håll andan i 7.
- Andas ut igen genom munnen med ett woosh-ljud. Räkna till 8.

Upprepa allt fyra gånger.

03

Slappna av

Metoden heter 4x2
Genom att räkna släpper du enklare fokus på omvärlden.

- Ta några djupa andetag genom näsan. Blunda och slappna av i axlarna och magen.
- Andas långsamt IN genom näsan, räkna till 4.
- Håll andan i 2.
- Andas långsamt ut genom näsan på 4.
- Håll andan med luften "ute" i 2.

Repetera 5-10 gånger