

# Andningsövningar

## 1. Djupandas

- Ligg på rygg. Andas lätt och jämnt. Lägg märke till magens rörelser när du andas. När du andas in låter du din mage höja sig så att luft strömmar in i hela lungorna. När du andas ut låter du magen sänkas.
- Upprepa tio gånger. Utandningen tar längre tid än inandningen.

## 2. Mät andningen med steg

- Gå långsamt på en gård, trottoar eller stig. Andas normalt. Mät längden på dina in- och utandningar med antalet steg. Fortsätt så i några minuter.
- Förläng sedan utandningen med ett steg. Tvinga dig inte att förlänga inandningen, men lägg märke till den och känn efter om du vill förlänga den. Låt den komma naturligt. Andas in och ut på det sättet tio gånger.
- Förläng din utandning med ytterligare ett steg. Lägg märke till om inandningen också behöver förlängas med ett steg, men förläng inandningen bara om du har lust.
- Efter tjugo in- och utandningar återgår du till normal andning.

## 3. Räkna andetag

- Sitt på golvet med benen i kors. Du kan också sitta på en stol med fötterna på golvet, knäböja, ligga utsträckt på golvet eller gå omkring. Var uppmärksam när du andas in: ”jag andas in, ett” och när du andas ut: ”jag andas ut, ett”. Kom ihåg att andas med magen.
- När du påbörjar den andra inandningen gör du likadant: ”jag andas in, två” och ”jag andas ut, två”. Fortsätt långsamt upp till tio.
- När du kommer till tio går du tillbaka till ett igen. Tappar du räkningen börjar du om från början.

## 4. Följ andningen medan du lyssnar på musik

- Lyssna på musik. Andas med långa, nätta och jämna andetag. Följ med i andningen. Behåll fokus på andningen samtidigt som du är medveten om musikens skiftningar och uttryck.

## 5. Följ din andning medan du talar med någon

- Andas med långa, lätta och jämna andetag. Följ med i andningen samtidigt som du lyssnar på vad den andre säger och på dina egna ord.