

# 3 övningar för att bli medveten om din andning

## Att börja med:

Sitt så bekvämt som möjligt på en stol eller ligg på sängen. Slut ögonen, om det känns bra. Koncentrera dig på andningen. Ändra inte på andningen utan koncentrera dig endast på att iaktta den. Iaktta hurdan andningen är just nu. Andas du genom munnen, näsan eller båda två?

Hur känns det i munnen och näsan? Hur flyter andningen?  
Känns andningen ytlig eller andas du djupt?

Känns det som om du får tillräckligt med syre? Känns andningen i strupen/halsen eller i bröst-  
korgen eller mellangärdet? Känns den någon annanstans?

*Om du vill komma till ro för natten och sova gott, gör du nedan övningar  
i sängen när du är klar för natten och släckt lampan.*

## Andningsfyrkanten:

Lägg dig bekvämt på rygg eller sitt på en stol. Du kan även stå upp.  
Placera båda händerna på nedre delen av magen, precis under naveln.

I den här andningsövningen ska du mentalt rita upp en fyrkant i huvudet.  
För varje andetag ska du rita ett streck.

Ta ett djupt andetag genom näsan och rita samtidigt ditt första streck. Räkna 1-2-3-4.  
Andas långsamt ut genom munnen och rita samtidigt ditt andra streck. 1-2-3-4.  
Ta ett djupt andetag genom näsan och rita samtidigt ditt tredje streck. 1-2-3-4.

Andas långsamt ut genom munnen och rita samtidigt ditt fjärde och sista streck (nu ska du ha ritat  
upp en fyrkant). Räkna sedan igen till fyra. Upprepa övningen fem till tio gånger, eller så länge du  
känner för det.

## Andningsövning för mental och emotionell balans:

Lägg dig bekvämt och bred en filt över dig så att du känner dig varm.

Placera vänster hand på bröstet i höjd med hjärtat och höger hand på magen, precis under naveln.  
Slut ögonen.

Andas långsamt in genom näsan samtidigt som du föreställer dig att inandningen går genom  
handen på bröstet, ut mot underarmen och sedan överarmen.

När du kommer till axeln och halsen, andas du långsamt ut genom munnen medan du föreställer  
dig att utandningen går ut i höger axel och ned i armen mot handen på magen.

Håll andan några sekunder samtidigt som du i ditt medvetande följer ryggraden upp mot handen på  
bröstkorgen. När du är vid den övre handen andas du in och fortsätter så denna övning så länge det  
känns bra. **Läs detta en gång till innan du börjar.**

Det kan ta en stund att komma in i rätt tempo.

Övningen lugnar nervsystemet, kopplar ur en del av vår mentala verksamhet  
och skapar mer kontakt med kroppen och din emotionella sida.

**Med en önskan om att du får ny energi!**

