

Basic

Åndedrætsøvelse

Her og nu kan du med dit åndedræt stabilisere dine følelser og tanker, så du bliver mere samlet og igen får mere overblik og kontrol.

Vejledning.

1. Begynd med at trække vejret *langsommere og dybere* end du plejer – *ind igennem næsen og ud igen igennem næsen*. Læg hænderne på maven – så du kan mærke, at det dybe åndedræt får din mave til at hæve og sænke sig.
2. Tæl til 5 mens du trækker vejret ind, og tæl igen til 5 mens du puster ud. *Ind- og udånding skal være lige lange*. Hvis du bliver svimmel, kan du prøve at lave udåndingen lidt længere. Hold pause hvis du bliver dårlig, og prøv igen når du har det bedre
3. Fortsæt med åndedrætsøvelsen indtil du føler ro og overblik.

Åndedrætsøvelsen kan udføres så ofte du ønsker det

HVIS DU IKKE KAN TRÆKKE VEJRET IND!

Ved for eksempel panikangst kan det være meget svært at trække vejret. Her kan det være lettere at starte med at *sukke så dybt og langvarigt du kan*. *Din krop vil efter hvert suk automatisk trække luft ind*.

Fortsæt med at sukke indtil åndedrættet er løsnet så meget op, at du kan tage dybere indåndinger.

Det kan være meget effektivt at sætte lyd på når du sukker.

En daglig rutine, hvor du laver åndedrætsøvelser en eller to gange hver dag, kan have en mere grundlæggende positiv indvirkning på både psykiske og fysiske forhold. Det kan blandt andet give dig mere energi, mindske dit stress-niveau, mindske evt tendens til 'space-ud', stabilisere din hjerterytme, påvirke din fordøjelse positivt, give en bedre nattesøvn.

