

Åndedrætsøvelse

I akut stressfyldte situationer kan du via dit åndedræt stabilisere din energi og dine følelser og tanker, så du bliver mere samlet og igen oplever at have mere overblik og kontrol.

Vejledning.

1. Begynd med at trække vejret mere *langsomt og dybere* end du plejer – *ind igennem næsen og meget langsomt ud igennem munden*. Lav modstand på udåndingen ved kun at lave en lille sprække imellem læberne. Læg hænderne på maven – så du kan mærke, at det dybe åndedræt får din mave til at hæve og sænke sig.
2. Tæl fx til 5 mens laver en dyb indånding, og tæl igen til 5 eller mere mens du puster ud. Udåndingen *er mindst lige så lang som indåndingen*. Hvis du bliver svimmel, kan du prøve at lave *udåndingen* længere. Hold eventuel en pause, og prøv efter et øjeblik
3. Fortsæt med åndedrætsøvelsen indtil du føler ro og overblik.

Denne åndedrætsøvelse 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 skal du i stedet for starte med at *sukke så dybt og langvarigt du kan ...* til der ikke er mere luft. *Din krop vil efter hvert suk følge en automatisk impuls til igen at trække luft ind*. Sæt gerne lyd på de dybe suk for maks. effekt.

Fortsæt med dybe suk indtil åndedrættet er løsnet så meget op, at du kan trække vejret mere frit – skift evt. til de dybe åndedrætsøvelser.

TIP 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 og evt tendens til at 'space-ud', stabilisere din hjerterytme, påvirke din fordøjelse positivt, give en bedre nattesøvn m.m.