

ANDNINGSÖVNINGAR

- En möjlig nyckel i stressbehandling



En lugnare och djupare andning där utandningen får ta lite längre tid än inandningen aktiverar det parasympatiska nervsystemet/lugn och ro-systemet/"rest and digest". Att stanna upp och vara närvarande i din andning bidrar också till att du faktiskt bromsar och är i nuet.

Börja uppmärksamma din andning i vardagen; hur den känns i din kropp och vad som händer med andningen när du är stressad.



Öva andningsövningar vid ett tillfälle när du känner dig lugnare för att sedan kunna tillämpa dem vid stressiga situationer. Börja mjukt, öva på att bara vara i din andning och acceptera att den inte är "perfekt".

Öppna upp för kroppen att få känna en lugnare och djupare andning utan att forcera, ge dig själv tid.

Hela kroppen

breathe



Hela kroppen

Varsam, utforskande andningsövning

Sätt dig eller lägg dig bekvämt, lägg gärna en hand på magen och en hand på bröstet.

Börja lägga märke till dig andning, vad händer under dina händer? Var i kroppen känner du andningen? Är den snabb eller långsam, ytlig eller djup? Försök att inte döma det du känner som bra eller dåligt, utan närma dig andningen med acceptans, ödmjukhet och öppenhet.



Hela kroppen



Hela kroppen

Varsam, utforskande andningsövning

Följ din andningsrytm med din uppmärksamhet en stund, bli medveten om din inandning och din utandning. Om du vill kan du sedan experimentera lite med andningen.

Du kan prova att andas lite snabbare än vanligt en stund, för att sedan andas lite långsammare än du brukar och se hur det känns.



Hela kroppen

Varsam, utforskande andningsövning

Du kan också prova att låta utandningen få ta lite längre tid än inandningen.

Det är okej att det känns ovant i början att öva på detta sätt, men försök se på andningen med nyfikenhet och acceptans.

Avsluta övningen genom att låta andningen få sköta sig själv och fortsatt följ med i din naturliga andningsrytm en stund.



Hela kroppen

Du är en del av vår vision

Vår vision är att skapa "mesta möjliga livskvalitet". För dig, ditt företag och för samhället i stort. Det gör vi i fantastiska möten, med vår breda kompetens och gemensamt fokus på resultat. På Hela kroppens fyra kliniker hittar du naprapater, sjukgymnaster, specialiserade fysioterapeuter, dietister, kiropraktorer, arbetsterapeuter, personliga tränare och massörer.



**Hela
kroppen**