

Åndedrætsøvelse



Denne øvelse skal helst gentages hver dag, flere gange dagligt på forskellige tidspunkter, for, at du kan opnå det bedste resultat.

Øvelsen hjælper dig med at reducere stress og angst. Ved at rette din opmærksomhed mod din vejrtrækning flytter du fokus fra de negative automatiske tanker. Du fokuserer på det, der sker her og nu. Positive bivirkninger ved øvelsen er, at den øger iltoptagelsen og giver energi, hvilket fører til bedre koncentrationsevne.

Øvelse:

Sæt dig behageligt med god støtte i lænden, fødderne fladt på gulvet og ryggen rank uden at overstrække.

Luk øjnene, hvis det er behageligt, ellers kig ned i gulvet.

Træk vejret ind gennem næsen, helt ned i maven, og pust ud gennem munden. Prøv at gøre din vejrtrækning så dyb som muligt ved at tælle til fire på ind- og udånding.

Fortsæt den dybe vejrtrækning og fokuser på hver ind- og udånding. Ånd ind, ånd ud, ånd ind, ånd ud ...

Forsøg gradvist at gøre vejrtrækningen endnu dybere ved at tælle langsommere og langsommere.

Hvis det hjælper dig, kan du vælge at tænke ordet 'rolig' for dig selv, hver gang du ånder ud. Fortsæt med at lave disse vejrtrækninger i hvert fald fem minutter.