

Återhämtning

Ge dig själv en paus – bara några få minuter kan göra stor skillnad!

Andas ut, släpp taget och fyll på med ny energi. Här har vi samlat några enkla övningar för andning och avslappning för att du ska hitta fokus, lugna tankarna och må bättre – oavsett var du är. Inga redskap, inga krav. Bara du och några minuter är allt som krävs.

2 min

Fyrkantig andning

Så här gör du:

1. Sitt eller stå bekvämt.
2. Andas in i 4 sekunder.
3. Håll andan i 4 sekunder.
4. Andas ut i 4 sekunder.
5. Pausa i 4 sekunder innan nästa andetag.

Upprepa i 1-2 minuter

10 min

Andningspromenad

Så här gör du:

1. Gå i lugnt tempo
2. Synkronisera andningsen med stegen (till exempel kan du andas in i 4 steg och sedan andas ut i 4 steg).
3. Notera ljud, ljus, dofter – utan att värdera.
4. Om tankarna vandrar iväg, kom tillbaka till stegen och andningen.

5 min

Växelandning

Så här gör du:

1. Sitt bekvämt med rak rygg.
2. Håll höger tumme över höger näsborre, andas in genom vänster.
3. Stäng vänster näsborre med ringfringret, andas ut genom höger.
4. Andas in genom höger, stäng höger, andas ut genom vänster.
5. Fortsätt växla i lugnt tempo under 5 minuter.

3-4 min

4-7-8 andning

Så här gör du:

1. Andas in genom näsan i 4 sekunder.
2. Håll andan i 7 sekunder.
3. Andas ut långsamt genom munnen i 8 sekunder.

Upprepa 4-5 gånger