



Övning: Fysiska metoder

Mål

Följande fyra övningar är till sin karaktär fysiska, eftersom förmågan att tänka försvagas i ett outhärdligt sinnestillstånd.

Syftet med dessa övningar är att återställa sinnestillståndet till en nivå där du igen kan agera.

Anvisning

- **Utnyttjande av kyla**
Doppa händerna i kallt vatten, ELLER ta en kall dusch, ELLER placera en frysproduktpåse på ditt ansikte eller din nacke. Om du under kylexponeringen håller andan 30 sekunder tilltar de fysiologiska verkningarna av övningen, och effekten blir starkare.
 - **Intensiv motion**
Spring runt kvarteret eller upp- och nerför en trappa tills du blir andfådd.
 - **Spännings-avslappningsteknik**
Sätt dig på en stol. Spänn musklerna i den övre delen av kroppen så hårt du orkar och håll samtidigt andan 15 sekunder. Andas ut och låt musklerna slappna av. Upprepa minst tre gånger.
 - **Lugnande av andningen**
Andas långsamt in och ut så att utandningen är något längre än inandningen. Upprepa tills du märker att du blir lugn.
-