



Övning: Tillåtande andningsövning

Mål

Du lär dig att slappna av genom att observera din andning och hur den fungerar.

Anvisning

Du övar medvetet på att fokusera på din egen andning och på hur den färdas genom kroppen. Avsikten är att göra observationer utan att döma dem på något sätt.

Sitt eller ligg bekvämt när du gör övningen. Om du vill kan du blunda.

Det är bra att göra övningen dagligen och ibland flera gånger om dagen.

- Det är viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
- Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Genom repetition lär du dig att använda dina färdigheter vid behov när du känner att du har det svårt.

I den här övningen kan du utforska din andning genom varsamma observationer.

Kan du uppfatta och undersöka olika känslor utan att värdera och kräva? Läger du enbart märke till dem? Det finns inga rätta eller felaktiga känningar. Det finns enbart observationer.

Du kan också notera dina egna reaktioner eller hur du klär din andning i ord för dig själv. Om någon del av kroppen känns alltför utmanande eller skapar ångest kan du fokusera på någon annan del av kroppen. Kom också ihåg att du alltid kan avbryta eller ta en paus i övningen, om du känner för det.

Inta en ställning som är så bekväm som möjligt för att kunna göra denna övning en stund. Du kan också ändra ställningen under övningen. Du kan sluta ögonen, om det känns bra. Du kan också hålla ögonen öppna. Rikta då blicken kanske något snett neråt så att du egentligen inte tittar på något specifikt.

Rikta din uppmärksamhet långsamt mot andningen. Allra först kan du observera om du andas genom näsan eller munnen. Det spelar ingen roll på vilket sätt du andas. Du kan bara lägga märke till och notera det.

Du kanske känner ett något svalare luftflöde vid inandning och ett något varmare luftflöde vid utandning. Kan du låta din uppmärksamhet flyta med denna strömmande andningsrörelse?

På vilka ställen kan du känna andningsflödet och -rörelsen? Vilka delar av kroppen sätts i rörelse av andningen? Kan du känna andningsflödet eller -rörelsen i näsan eller munnen? I halsen eller bröstkorgen? Kanske i magen eller närmare bäckenbotten? På sidorna eller i ryggen? Kanske vid skuldrorna eller i nacken? Eller kanske bredare i någon annan del av kroppen?



Du kan också lägga ena handen på bröstkorgen och den andra på magen för att känna andningsrörelsen. Märker du under vilken hand rörelsen känns tydligare? Känner du rytmen i din andning just nu? Märker du någon skillnad i längden av inandningen och utandningen? Är någondera längre än den andra? Får utandningen strömma fritt? Läger du kanske märke till pauser i din andning eller är andningen kontinuerlig?

Kan andan bara dras? Kan du lita på att andhämtningen fungerar autonomt åtminstone tillräckligt? Får andhämtningen också förändras, om det är avsikten? Och kan man bara lägga märke till och notera också detta? Du kan stanna upp och observera din andning under en tid som passar dig. I detta skede kan du också välja att exempelvis ta en paus i övningen.

Steg för steg kan du sedan några gånger andas in något djupare och lugnt andas ut. Du kan röra på dina fingrar och tår en aning. Du kan också känna efter om du kanske behöver stretcha eller gäspa, eller göra några större eller mindre rörelser för att återhämta dig från övningen.

När du är klar kan du igen öppna ögonen, om de var slutna. Du kan bestämma om övningen ska avslutas för denna gång.