



Övning: ballongandning

Syfte

Ni kommer att lära er en andningsteknik för att lugna kropp och sinne före övning. Öva ballongandning tillsammans.

Instruktioner

Ta en bekväm position, antingen sittande eller liggande.

Placera en hand på bröstet och den andra på magen ovanför naveln.

Fokusera på andningen:

- Hur känns andningen?
- Hur rör den på kroppen?

Vid ballongandning känns andningen hela vägen till buken. Detta märks med att handen som vilar på buken stiger och sjunker i takt med andningen. Magen är som en ballong, som blåses upp och töms i takt med andningen.

Prova hur det lyckas. Barnet kan också lägga till exempel en bok eller ett mjukisdjur på magen i stället för en hand och följa med rörelsen.

Gör övningen i några minuter åt gången till en början. Senare kan övningen gradvis förlängas.

Efter den gemensamma övningen kan du diskutera övningen med barnet:

- Hur kändes det för barnet att andas på det här sättet?
- Kan barnet tänka på några situationer där ballongandning kan vara till hjälp?

I animationen (0:52) kan du se hur andningsövningar kan hjälpa ett barn som känner sig obekvämt. Du kan titta på animationen tillsammans med barnet innan ni gör övningen.







Ändra cookie-inställningar

