



Övning 7b: Ballongandning

Syfte

Ni lär er en andningsteknik som kan användas för att lugna både 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.

Var uppmärksam på andningen:

- Hur känns andetaget?
- Hur rör det kroppen?

Vid ballongandning känns andetaget hela vägen till buken. Detta kan man märka när handen som vilar på buken stiger och sjunker med andetaget. 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 gosedjur på magen i stället för en hand och se hur föremålet rör sig.

Gör övningen i några minuter åt gången till en början. Senare kan ni gradvis öka på tiden.

Efter gemensam övning 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 övar.







[Ändra cookie-inställningar](#)

