

TILL DELTAGARNA

Det kan kanske låta konstigt att det skulle vara något särskilt med att andas – det kan väl alla. Och visst, de flesta människor andas automatiskt cirka 20 000 andetag på en dag, men det kan vara en stor skillnad på andetag och andetag.

När man är stressad och uppvarvad blir andningen spänd och ytlig, man andas högt upp i bröstkorget på ett sätt som gör att det är väldigt svårt att slappna av.

Den som andas lugnt och avslappnat ger sin kropp bästa möjliga tillgång till kroppens egen läkande förmåga i form av ett bra immunförsvar, god ämnesomsättning och förbättrad blodcirkulation. När man tränar andningen regelbundet förbättras lungornas kapacitet att förse kroppens celler med syre. Det gör att muskelspänningarna släpper, stresshormonerna klingar av och den inre energin – livskraften – ökar. Man blir avslappnad och klar i tanken.

Steg ett är att medvetet observera att man andas. Det har vi gjort många gånger under de tidigare träffarna. Steg två är att mer aktivt försöka hitta fram till en effektiv och avslappnad andning. Du som inte redan gör det kommer att få öva på att flytta ner andningen "i magen", det vill säga att andas in med hjälp av diafragman, som ligger som

ett lock mellan buk- och brösthålan. Att lära sig andas avslappnat är ett viktigt steg på vägen mot ett lugnare liv, därför ingår andningsövningar i bland annat qigong, yoga och mindfulnesssträning. Övningarna som vi ska göra kan du också ta med dig hem och använda till vardags. När du gör dem är det viktigt att du inte tänker: "Nu jäklar ska jag slappna av!" Bedöm eller värdera inte dig själv, utan låt bara det hända som händer.

Att andningen fungerar dag ut och dag in utan att du behöver anstränga dig alls kan kännas som ett smärre underverk. Därför förtjänar den lite extra uppmärksamhet, och det ska den få idag.

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av

1. Stå med fötterna lite isär, ryggen rak men avslappnad. Andas lugnt ut och in genom näsan eller på ett sätt som känns bekvämt. Blunda. Känn efter hur det känns i kroppen just nu.
2. Lägg en hand på magen och ta några djupa, medvetna andetag. Känn att magen blåser upp sig som en ballong på inandning och att den sjunker in igen på utandning.
3. Känn hur det känns att andas, följ andetaget hela vägen ut och hela vägen in.
4. Låt kroppen andas av sig själv en stund.
5. Föreställ dig, om du vill, hur stress och oroliga tankar rinner ner i jorden genom fötterna och försvinner. Hur du lämnar över stress och oro till naturen.
6. Fortsätt att andas avslappnat. Hur känns det nu?
7. Dra ett djupt andetag och öppna ögonen.

Andas medvetet

Det här är en vardagsövning som kan göras stående, sittande eller liggande – inomhus eller utomhus.

1. Stå med rak och värdig hållning: låt fötterna ha stadig kontakt med jorden. Känn efter hur det känns i kroppen just nu. Slut ögonen och släpp taget om allt annat.
2. Andas in håll andan och räkna till tio. Höj inte axlarna. Känn spänningen i mage, bröstkorg och hals. Släpp ut luften med en rejäl suck. Upprepa några gånger till. Känn att kroppen blir avslappnad och tung, släpp ner axlar och käke.
3. Slut ögonen, lägg handen på magen och ta några djupa, långsamma andetag. Ta inte i. Känn hur magen vidgas på inandning och sjunker ihop på utandning. Följ uppmärksamt varje inandning och varje utandning. Om du vill ha hjälp med att fokusera kan du tänka ordet IN på inandning och UT på utandning. Försök att hitta en bekväm, jämn rytm.
4. Släpp koncentrationen på andningen och låt kroppen andas av sig själv. Lägg märke till vad som händer då. Hur känns kroppen?
5. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

Gående meditation i olika tempo

Låt deltagarna välja var sin sträcka på cirka 20 meter inom hörhåll där de kan gå fram och tillbaka.

Grundinstruktion: Allt fokus på andningen. När du går långsamt, försök koordinera varje steg med andningen: Andas in – lyft och för fram foten. Andas ut – sätt ner foten med hälen först.

1. Stå stadigt, med avslappnad rak rygg och andas lugnt.
2. Börja gå mycket långsamt. Släpp tankarna på allt annat än andningen, känn bara hur den känns när du går. Om du börjar tänka på annat för tillbaka fokus till andetagerna så snart du upptäcker det.
3. Efter cirka fem minuter: höj tempot till normal promenadtakt. Känn hur andningen förändras.
4. Efter cirka fem minuter: höj tempot igen.

5. På signal: stanna, blunda och känn hur kroppen går ner i varv och andningen blir lugn.
6. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

Andningsövning på din egen plats

Ta med: sittunderlag, eventuellt anteckningsbok och penna.

1. Gå till din plats och slå dig ner så att du sitter eller ligger bekvämt och andas lugnt. Prova själv att vända dig inåt och uppmärksamma andningen. När du får en impuls att resa dig och gå iväg: stanna kvar och fortsätt att koncentrera dig på andningen. Släpp efter en stund fokus på andningen och gör ingenting särskilt.

ÅTERSAMLING MED FIKA

Diskussion/reflektion

– Hur upplevde du andningsövningarna? Kan du ha någon nytta av dem till vardags?

Till nästa gång

– Om du känner dig stressad eller orolig, prova att koncentrera dig enbart på andningen i några minuter, eller gör någon av övningarna som du fått göra idag.
– Läs sidorna 145–158 i boken *Lugn av naturen*.

AVSLUTNING

Andas med ett leende.

1. Stå med rak och värdig hållning. Slut ögonen.
2. Andas in medan du tyst räknar: 1-2-3-4. Håll andan (1-2-3-4), och andas ut (1-2-3-4).
3. Ta på dig ett leende. Om du inte känner för att le med munnen kan du le inuti.
4. För den sköna, varma leende känslan uppifrån och ner i kroppen, låt den sippra ut i armar, händer och fingrar och ner i ben och fötter. Känn att lite av den leende varma känslan blir kvar i kroppen och låt resten av den rinna ner genom dina fötter och tår och bli till näring åt jorden.
5. Andas lugnt och låt sinnet vila.
6. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.



Text & idé: Åsa Ottosson och Mats Ottosson Form: Studieförbundet/Carita Lott. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi erbjuder kurser, cirklar, kultur och mycket mer. studieforamjandet.se

© Mats och Åsa Ottosson och Studieförbundet. Får kopieras för eget bruk. Får citeras om källan anges.