

Övningsblad

Andas i fyrkant

Att ha verktyg för att kunna lugna ner sig i stressande situationer kan vara helt avgörande för en elitidrottare. Här hittar du en beskrivning av en andningsövning som kan hjälpa dig att lugna ner dig och sänka anspänningsnivån.

Övningsbeskrivning:

Titta på fyrkanten nedan, titta på en fyrkant du ser framför dig (t.ex. en bild) eller blunda och föreställ dig en fyrkant.

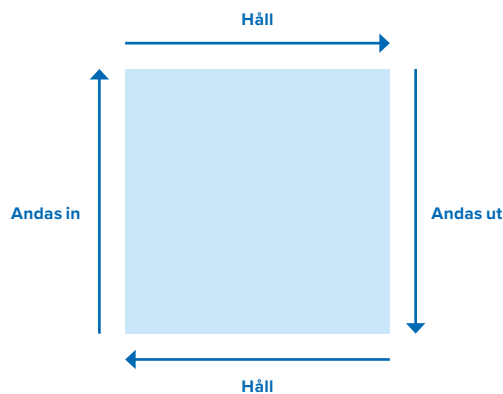
Låt blicken följa linjen från den vänstra sidan nerifrån och upp medan du andas in långsamt genom näsan.

Låt blicken följa linjen från det övre vänstra hörnet till det övre högra hörnet medan du håller andan.

Låt blicken följa linjen från den högra sidan uppifrån och ner medan du långsamt andas ut genom munnen eller näsan.

Låt blicken följa linjen från det nedre högra hörnet till det nedre vänstra hörnet medan du håller andan.

Börja om.



Tips:

Du kan räkna till 4 för varje sida i fyrkanten. Anpassa tempot på räknandet så att det passar dig.

Slappna av när du andas. Andningen ska kännas naturlig och behaglig.

När du tränat på övningen kan du genomföra den precis när och var du vill!

