

# Övningsblad

## Andning 4:6

Det har visat sig att andningscykler som tar 10 sekunder (för friska vuxna) har många hälsosamma effekter. När du dessutom har en utandning som är något längre än inandningen kan du ytterligare förstärka effekten på det parasympatiska nervsystemet, den del av nervsystemet som tar hand om återhämtning och avslappning.

En bra start är att träna på djupandning. Det finns en ljudfil på webbplatsen som guidar dig i det (under avsnittet *Övningar* och *Övningar för avslappning och återhämtning*. Övningen heter Djupandning).

### Gör övningen själv utan hjälpmedel:

Hitta en bekväm position, sittande, liggande eller stående. När du gör övningen själv rekommenderar vi att du blundar och har ditt fokus på andningen.

Försök nu komma in i en rytm där din inandning tar 4 sekunder, medan din utandning tar 6 sekunder. Tajmingen, alltså 4 sekunder inandning och 6 sekunder utandning, kan du få genom att du räknar tyst för dig själv.

### Gör övningen med ett hjälpmedel:

Du kan ta hjälp med djupandning av de appar som har en inspelad skript med olika ljud för att markera när du ska andas in och ut. I vissa appar kan du även välja en bild av en boll, som blir större när du ska andas in, och mindre när du ska andas ut. Här kan du själv bestämma om du vill göra övningen och lyssna på ljudet, titta på bollen, eller göra både och samtidigt.

Några exempel på appar som har den funktionen är Breathball och Breathing App.

Hitta en bekväm position, sittande, liggande eller stående. Sätt på din app och lyssna på ljuden och/eller titta på bilden för att tajma din andning.

