

Andningsmeditation vid högt blodtryck och stress

Här följer en självhjälpsövning för högt blodtryck. Det som gör skillnad är hur regelbundet du gör den här övningen. Med hjälp av den här andningstekniken påverkar du ditt parasympatiska nervsystem, kroppens broms. Övningen får dig att i ett avspänt tillstånd och sänker därmed ditt blodtryck.

Följ instruktionerna nedan:

Gör gärna den här andningsövningen 11 minuter 2-3 gånger per dag innan måltid.

Du sitter avspänd med rak rygg och slutna ögon. Tryck för höger näsborre med höger tumme och andas långa, djupa andetag in och ut genom vänster näsborre.

Prova att göra det här i 40 dagar och mät ditt blodtryck regelbundet under den här tiden.

Om du behöver komma ner i varv så kan du göra den här andningsmeditationen och då 3, 7 eller 11 minuter.

OBS: Har du lågt blodtryck så ska du undvika den här andningsmeditationen. Kontakta gärna mig om du vill ta del av en annan andningsmeditation som är bra för dig med just lågt blodtryck.

Lycka till!