

Det långa djupa andetaget - hur gör du?

- 1) Magandning (kallas också för bukandning, diafragmaandning eller mellangärdsandning) innebär:
 - att du ligger bekvämt mot underlaget, benen lätt i sär
 - lägg dina händer på magen så att långfingrarna möts vid naveln
 - andas in genom näsan och spänn ut magen (bröstkorg och skuldror är stilla)
 - hålla andan en stund och andas sedan ut genom näsan utan ansträngning
 - utandningen får inte forceras
 - när du andas ut så sjunker magen in igen

- 2) Revbensandning (eller bröstkorgsandning) innebär att:
 - du placerar händerna mot revbenen så att lillfingrarna nuddar de nedersta revbenen
 - du andas in genom näsan
 - revbenen expanderar åt sidorna
 - skuldrorna är avslappnade
 - du håller andan en stund och andas sedan ut genom näsan utan ansträngning
 - att du hjälper till med händerna om du behöver att pressa ihop revbenen.

- 3) Nyckelbensandning innebär att:
 - du lägger en hand mot bröstkorgen så att tumme och pekfinger nuddar vid nyckelbenet
 - du andas in genom näsan
 - du lyft nyckelbenet i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs utan att axlarna lyfter
 - du håller andan en stund
 - andas ut genom näsan utan ansträngning samtidigt som nyckelbenen sänks
 - du upplever att du tömmer den övre delen av lungorna

Nu knyter du ihop de tre delarna och skapar det kompletta långa djupa andetaget:

1. andas in genom näsan
2. börja med att spänna ut magen
3. därefter vidgas revbenen ut åt sidorna
4. lyft upp nyckelbenen i en rät linje så att hela bröstkorgen höjs utan att axlarna lyfter
5. håll andan
6. börja andas ut genom näsan utan ansträngning
7. när du andas ut upplev att nyckelbenen sjunker först därefter sjunker revbenen in och slutligen sjunker magen in mot ryggraden

När du övar på det långa djupa andetaget lyssna inåt och upplev hur det känns när magen och bröstkorgen expanderar. Hur upplever du det? Detsamma gäller när du andas ut, kommer utandningen av sig själv?

Tanken är att du kan börja andas in genom näsan och ut genom näsan. Det här långa djupa andetaget tar du när du går och lägger dig varje kväll. Det gör en skillnad!

Lycka till!