

Andas som träden

Den här övningen fokuserar på din andning, gör dig lugn och samlar energi. Övningen kan göras sittande eller stående. Den kan med fördel göras inför en krävande prestation eller när man behöver en kort återhämtningspaus. Övningen fokuserar på att vi, utan prestationskrav, andas in och ut genom näsan. Då både in- och utandningen sker genom näsan syresätter vi kroppen på bästa sätt.

Hej och välkommen till en kort Chilla-övning.

Den här övningen fokuserar på din andning, gör dig lugn och samlar energi. Sitt i en så bekväm ställning som möjligt. Behåll fotsulorna i marken och föreställ dig att du är ett träd där rötterna går ner i marken från fotsulorna, vilket gör att du sitter stadigt på stolen. Trädets stam, din kropp, är stabil och avslappnad.

Låt axlarna falla ner och slappna av i ansiktet. Fastän det är ljud och människor omkring dig så föreställ dig att du sitter lika stadigt som ett träd står i skogen.

Ett träd behöver syre för att växa och må bra. Det behöver vi människor också. Såväl träd som människor behöver andas in syre. Låt din mun vara stängd och andas in genom näsan. Låt sedan luften långsamt sippra ut genom näsan och känn hur luften går ner genom stammen (din kropp) och ut genom rötterna (dina fötter). Känns det bra kan du göra en kort paus innan du på nytt andas in luft genom näsan.

Andas in genom näsan – låt luften långsamt sippra ut genom näsan – håll en paus om det känns bra. Jag lämnar dig nu en stund. Fortsätt att andas genom näsan i din egen takt.

Paus.

När du andas genom näsan lugnt och stilla i egen takt upplever du ett lugn i hela kroppen. Då samlar du energi som behövs för att du ska orka röra på dig och koncentrera dig. Ibland behöver vi ta en kort andningspaus för att ladda våra batterier med ny energi.

Ta nu ett andetag till. Andas in genom näsan – låt luften långsamt sippra ut genom näsan – håll en paus om det känns bra.

Nu avslutar vi övningen. Väck kroppen genom att röra lite på dina händer och fötter. Stäck på dig och gäspa om det känns att du behöver.

Ha en skön fortsättning på din dag.

Chilla

För 7–12-åringar

Fler övningar hittar du på folkhalsan.fi/chilla

 folkhälsan