

ANDNINGSOVNING 1

Ballongen

Med hjälp av andningen kan vi stödja och främja avslappning. När vi gör barn medvetna om sin andning har de lättare att vara här och nu i sin egen kropp. När vi andas djupt sjunker pulsen och stressnivån, muskelspänningar släpper och kroppen syresätts bättre.

Den här övningen är kort och behöver ingen bakgrundsmusik. Övningen kan göras när och var som helst och barnen kan ligga, sitta och stå. I början är det bra om barnen ligger ner när de gör övningen. När barnen sitter eller står under övningen är det viktigt att de har god hållning. Den här övningen kan med fördel göras som inledning till alla övriga Chilla-övningar.

► Text att läsa

Låt händerna vila på magen.

Blunda gärna.

Andas med långa djupa andetag.

Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas.

Föreställ dig att magen är en ballong som fylls med luft då du andas in ... och töms på luft då du andas ut ...

Andas in så att ballongen blir full av luft ... Andas ut så att ballongen töms helt på luft.

Fortsätt att andas så här, med långa djupa andetag, en stund. Fyll ballongen ... töm ballongen ...

Före vi avslutar övningen får du ännu – ta tre djupa andetag i egen takt.

Låt händerna lugnt ligga kvar på magen och öppna ögonen när du är klar.