

## ANDNINGSSÖVNING 2

### Chillastund

Andningen är viktig att beakta då vi vill slappna av. När vi hjälper barn att bli medvetna om sin andning har de lättare att vara medvetet närvarande i sin egen kropp. Chillastund är en avslappnande andningsövning som barnen gör medan de sitter ner. Övningen ger barnen en stund av lugn och ro och lyfter upp vikten av medveten andning.

#### ► Text att läsa

Välkommen till en kort Chillastund.

Nu får du vara med om avslappning som fokuserar på din andning och ger dig energi. Lyssna och följ med.

Sätt dig i en så bekväm ställning som möjligt, så att alla muskler kan slappna av. Släpp ner axlarna. Slappna av i ansiktet, och låt käken falla ner.

Fokusera nu på din andning. Rikta hela din uppmärksamhet till magen. Du kan lägga händerna på magen. Andas i din egen takt med långa, djupa andetag.

Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas. Då du andas in fylls magen med luft – Då du andas ut töms magen helt på luft. Fortsätt att andas med lugna, djupa andetag.

När du andas så här djupt skapar du ett inre lugn, som gör att du klarar av att fokusera på din uppgift, trots att det händer mycket runt omkring dig. Din kropp fylls av energi, och du känner dig lugn – Njut av lugnet.

Nu är du avslappnad och full av energi. Den här lugna känslan kan du bevara och hitta tillbaka till då du behöver ny energi ...

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

Ha en skön fortsättning på din dag!