



Exempel på enkla andningsövningar

Djupandning

Sucka djupt tre gånger i rad, i långsamt tempo.

Andas in djupt. Andas sedan ut fullständigt och låt det bli en liten paus på slutet. Fortsätt att djupandas (så att du känner hur magen höjer och sänker sig om du lägger handflatan på magen) i två minuter. Kontrollera så att inte axlarna höjer och sänker sig när du andas. Tänk horisontellt "ut" och "in" i stället för "upp" och "ned".

Släpp taget helt och fullt vid varje utandning.

Låt till sist andningen övergå i "fri" andning som du inte alls kontrollerar. Sitt kvar i tystnad och iaktta andningen så länge du vill.

Gå igenom kroppen

Sitt bekvämt och skaka lite på kroppen. Ta några djupa andetag.

Känn igenom kroppen i din egen takt och lägg märke till detaljer. Räkna andetagerna om du vill. Du kan exempelvis ta fyra, åtta eller tio andetag för varje kroppsdel.

Hårbotten och pannan: Lägg märke till pirningar, en pulserande känsla, tryck...

Ansiktet och bakhuvudet: Slappna av i ögonmusklerna. Låt munnen och käken bli slappa.

Nacke, axlar; dra upp axlarna mot öronen, spänn, slappna av, luta huvudet åt sidorna och släpp tillbaka. Känn ryggen, bröst, mage osv.

Och så fortsätter du, kroppsdel för kroppsdel: Andas igenom kroppen och lägg märke till hur det känns i varje kroppsdel.

Sjung i huvudet

Skriv ned texten i din favoritlåt, eller om du kan texten helt utantill.

Sjung låten i huvudet, sjung den precis som du skulle göra om du sjöng på riktigt, så att det hördes, fast utan ljud.

Få med alla olika tonhöjningar, sänkningar och olika hastigheter i sången. Andas mellan sångtexten precis som du gör då du sjunger högt, ta i ända ner ifrån magen.