

Fingeråndedrættet/vekselåndedrættet

Sæt tankemylderet på pause

Denne øvelse er god, hvis du oplever at bekymringstankerne står i kø, og du bare bliver ved med at køre rundt i en tankespiral. Læs øvelsen igennem inden du går i gang.

Øvelsen:

Start med at finde et roligt sted og sæt dig på en stol – afslappet men alligevel med en rank ryg. Det er vigtigt, at du ikke sidder og falder sammen i ryggen, da åndedrættet derved ikke flyder så ubesværet.

Du skal bruge pege- og tommelfinger på den ene hånd, som du holder op til næsen. Den anden hånd kan du hvile på låret. Når du bruger fingrene ved åndedrætsøvelsen, ånder du kun ind og ud gennem næsen.

Luk nu det ene næsebor med tommelfingeren (Fig. 1) ved at presse forsigtigt ind på siden af næsen. Du trækker nu vejret dybt ind gennem modsatte næsebor, hvor der er åbnet.

Nu lukker du så for det næsebor, du lige har trukket vejret ind gennem, med din pegefinger og åbner herefter for modsatte næsebor ved at løfte tommelfingeren og så ånder du ud gennem dette næsebor (Fig. 2).

Nu trækker du vejret ind gennem det næsebor, hvor du lige har pustet ud gennem – lukker næseboret med fingeren og åbner for modsatte næsebor og ånder ud gennem dette.

Denne vekslen mellem højre og venstre næsebor, hvor du åbner og lukker for næseborene med fingrene, kan du gentage 10 gange.

Herefter holder du en lille pause, hvor du trækker vejret dybt ind gennem næsen og helt ned til maven, hvis du kan, og så puster du langsomt ud gennem munden gennem spidsede læber (ligesom hvis du skulle fløjte). Tag 5 af disse dybe åndedræt.

Nu fortsætter du igen med fingeråndedrættet, hvor du skiftevis åbner og lukker for højre og venstre næsebor med tommel- og pegefinger: du trækker vejret ind

gennem det åbne næsebor – lukker med fingeren – åbner for modsatte næsebor og puster ud gennem dette. Så trækker du vejret ind gennem næseboret, du lige har pustet ud gennem – lukker for næseboret og åbner for det modsatte næsebor og puster luften ud gennem dette. Se også tegningerne.

Øvelsen behøver ikke at tage mere end 3-5 minutter, hvor du har fokus på åndedrættet.



Fig. 1



Fig. 2

Som afslutning på denne øvelse kan du spørge dig selv: Hvad tænkte jeg på, men jeg udførte denne øvelse??

Hvis svaret var: ikke noget – jeg havde hele min opmærksomhed på øvelsen.

Ja, så skyldes det, at vi har sat hjernen i gang med noget motorik, hvor vi skiftevis åbner og lukker for et næsebor med tommel- og pegefinger samtidig med, at vi trækker vejret gennem det åbne næsebor.