

Slow Breathing

Foretages siddende eller liggende.

Foretages med næsevejtrækning.

Fokus er at vejtrækninger skal være rolige og afslappende for kroppen.

Øv dig på, ikke at kunne høre dig selv trække vejret.

Øvelsen skal vare i 5-10 minutter – og er ideel at foretage på en tur i bilen.

Øvelse:

Lav en indånding på 4 sekunder – efter fulgt af en udånding på 6 sekunder.

OBS: Det er vigtigt at udåndingen varer i alle 6 sekunder,
og at der ikke opstår pause imellem udånding og indånding.

Hvis 6 sekunder er for længe at ånde ud, nedjusterer du.

Det vigtigste er at udåndingen varer længere end indåndingen.

Så der kan evt. nedjusteres til 3 sekunders indånding – 5 sekunders udånding.

Eller 2 sekunders indånding – 4 sekunders udånding.