

Djupandning

DELTAGARE
2-40 pers

TIDSÅTGÅNG
5-10 min

SÅ HÄR GÅR DET TILL



SAMLAS

Förklara: "Vi ska ta några djupa andetag. Blunda eller rikta blicken mot en punkt i rummet. Placera gärna en hand på magen och en på bröstkorgen."



ANDAS IN

"Andas in djupt och långsamt genom näsan. Känn hur magen utvidgas. Pausa med andan inne i 1... 2... 3 sekunder."



ANDAS UT

"Andas ut djupt och långsamt genom munnen. Töm magen och lungorna. Pausa 1... 2... 3 sekunder."



UPPREPA

Upprepa några gånger.

TIPS TILL FACILITATORN

- Övningen kan göras stående, sittande eller liggande.
- UTVECKLA: prova att göra övningen med armrörelser; andas in och för armarna upp ovanför huvudet, andas ut och för armar ner igen. Kan ni tillsammans utforska vilka rörelser med hela kroppen som passar övningen?
- REFLEKTERA: Vilka andra andningsövningar kan gruppen? Kan du be någon ur gruppen att leda en andningsövning vid nästa träff?