



VECKA 1

Fokus på andningen och en stressfri stund

Introduktion

Människans förmåga att själv kontrollera och reglera sin andning är helt unik. Andningen, då den utförs medvetet, kan både reducera stress inom loppet av några minuter och påverka hjärnans funktion och struktur. Den här veckan handlar om att bli medveten om din andning och dess effekt på dig.

Veckans övning: Djupandning

Slut ögonen, ligg bekvämt med ena handen på magen och andra handen på bröstkorgen. Andas in genom näsan, spänn ut magen som en ballong, fortsätt vidare upp genom bröstkorg och nyckelben. Då det är fullt, låt andetaget pusa ut genom näsan i sin egen takt. Vila mellan varje andetag och låt kroppen själv signalera när du behöver ta ett nytt andetag. Sträva efter att fördjupa, förlänga andetagen och även pausen mellan varje andetag. TIPS: Integrera övningen i allt du gör, t ex då du väntar på bussen eller betalar dina räkningar.

Veckans reflektion: Definiera en stressfri stund

Då vi är stressade fokuserar vi ofta på det som stressar oss. Den här veckan ska du göra tvärtom och istället fokusera på att skapa utrymme för "stressfria stunder" i din vardag.

Vad är då en "stressfri stund"? Det är stunden då du bestämmer dig för att pausa allt annat och tillåta dig själv att vila. Det innebär att du fattar ett medvetet beslut om att du inte kommer lösa några problem eller svara på mail under tiden du tar en paus. Definiera vad en välgörande paus skulle kunna vara för just dig. Det ska vara någonting du kan göra dagligen, tex en promenad i naturen, ett varmt bad eller veckans övning. Det viktiga är din inställning och din grad av egen-närvaro, inte hur du väljer att pausa.

Veckans bonusövning: Boka in återhämtning i din kalender

Du skriver in dina möten i kalendern för att komma ihåg dem. Samma princip gäller återhämtning denna vecka. Skriv in exakt tidpunkt, var och hur du ska ge dig själv återhämtning.

Forskning: Djupandningen stimulerar matsmältning, skapar hormonbalans, påverkar immunförsvar, sömn och mental prestanda. Veckans övning har ingått i studier i Sverige sedan 1998 och har lett till att över 300 sjukhus och vårdcentraler över hela landet idag erbjuder denna form av yoga till olika patientgrupper. I en svensk studie på patienter med högt blodtryck såg man att andning i kombination med en ryggövning (ingår i v 3) sänkte blodtrycket lika mycket som medicinering.