



Öndunaræfing sem losar um spennu

Umsjón: Kristín Rósa Ármannsdóttir, hjúkrunarfræðingur og jógakennarir

KOSTIR KVIÐARÖNDUNAR

- losar um spennu
- dýpkar slökun
- eykur tilfinngastjórn
- eykur skýrleika hugar
- eykur einbeitingu
- færir súrefni til fruma
- eflir heilsu
- bætir svefn

Andardrátturinn er öflugt „tæki“ sem við höfum og getum notað til þess að virkja slökunarviðbragð líkamans. Djúpur, hægur andardráttur gefur líkamanum merki um að allt sé í lagi; það slaknar á vöðvum og streituvíðbrögð líkamans virkjast ekki.

Gefðu þér tíma daglega til að virkja slökunarviðbragðið, það mun með tímanum skila þér jákvæðum breytingum. Gott er að gera þessa öndunaræfingu alltaf á sama stað og á sama tíma dagsins, ef það er hægt. Æskilegt er að vera í rólegu og friðsælu umhverfi og æfa öndunina í 5-10 mínútur á dag. Auka svo tímann hægt og rólega upp í 20 mínútur á dag.

Slökunaröndun er hægt að gera hvar og hvenær sem er, í amstri dagsins þegar þú finnur þig spennast upp og streitan er á ná tökum á þér. Það getur gerst í vinnunni, í röðinni í Bónus eða í bílnum á rauðu ljósi. Taktu þá nokkra langa og djúpa andardrætti, það er öflug og einföld leið gegn streitu.

Kviðaröndun (þindaröndun,) eða slökunaröndun eykur súrefnisupptöku líkamans og það teygist á vöðvaþráðum sem gefa líkama og huga merki um að slaka á.

Öndunaræfing

Byrjaðu á því að koma þér fyrir í góðri sitjandi stöðu, lokaðu augunum. Beindu athyglinni inn á við og að andardrættinum. Skynjaðu andardrættinn og taktu eftir eftirfarandi atriðum:

Ertu að anda hægt eða hratt?

Andar þú grunnt eða djúpt?

Er hver andardrátturinn langur eða stuttur?

Hvaða hlutar bringu og kviðar hreyfast þegar þú andar?

Byrjaðu nú að anda meðvitað og dýpkaðu öndunina. Andaðu inn og út um nef eða inn um nef og út um munn. Andaðu djúpt að þér og andaðu svo hægt og rólega frá þér; tæmdu allt loft út. Settu hönd á kvið og finndu hvernig kviðurinn þenst út eins og blaðra við innöndun og á útöndun fellur hann niður. Haltu áfram að fylgjast með andardrættinum og hvernig kviðurinn hreyfist með; þenst út á innöndun, fellur niður á útöndun. Á sama tíma skaltu gefa eftir og slaka á allri spennu í líkamanum.