



# Fyrkantsandning

---

## Mål

Målet är att lära eleverna att lugna ner både psyket och kroppen genom att andas i en långsammare takt.

## Anvisning

Gör övningen med hela klassen. Övningen behöver inte ta mer än två minuter att genomföra.

Ta först ett papper och rita en fyrkant med en pil på varje sida. Pilarna går medurs eller medsols runt fyrkanten. Man kan även använda sig av bilden nedan.

För fingret längs fyrkantens sidor samtidigt som ni börjar andas långsammare.

När fingret löper i pilarnas riktning längs övre eller nedre kanten från vänster till höger eller höger till vänster andas ni in. När fingret löper ner eller upp längs sidorna av fyrkanten andas ni ut. Andas ut och in i lugn takt.

Ni kan också rita sidorna på fyrkanten i luften med pekfingeret och samtidigt andas i en lugnare takt.

Ni kan också reflektera kring i vilka vardagliga situationer som eleverna kan ha nytta av att utföra fyrkantsandningen.

