



Övning: Cirkelandning

Varför?

Med hjälp av cirkelandning kan du lugna ner din andningsrytm. Genom att andas djupare och lugnare lindras också ofta ångestkänslan och kroppen lugnar ner sig.

Hur?

Andas lugnt in och ut. Känn eller föreställ dig hur du andas in uppåt längs ryggraden.

Känn eller föreställ dig hur du andas ut nedåt längs framsidan av ryggraden. Andas ut långsamt och lugnt.

Följ med denna lugna, cirkulära rörelse under ett par andetag.

Se på en video om cirkelandning. Videon har producerats av Helsingfors stads Digimieli-projekt och finns för tillfället enbart på finska. VIDEON finns på adressen: <https://youtu.be/pzeMvX91CD8>
