

# Andningsövningar

Gymnastik – variera och utmana

## Axellyft

De aktiva utgår från diamantpositionen. De ska andas in och höja axlarna mot öronen. Sedan ska de andas ut och försiktigt sänka ner axlarna så långt det går.

Övningen upprepas tre gånger.

## Andas som olika djur

### Häst:

De aktiva ska andas in genom näsan och på utandning slappna av helt i läpparna och frusta som en häst. Övningen upprepas tre gånger.

### Elefant:

De aktiva ska knäppa händerna och sträcka upp armarna över huvudet som en lång snabel på inandning. På utandning ska de svinga armarna ner mellan benen. På nästa inandning ska de sträcka upp igen och upprepa. De kan också låtsas spruta ut vatten ur snabeln på utandning.

### Kaninandning:

De aktiva ska andas in två-tre korta andetag genom näsan och sedan andas ut genom munnen. Övningen upprepas tre gånger.

### Lejonandning (simha mudra):

De aktiva ska andas in genom näsan. De ska sedan titta upp mot taket samtidigt som de sträcker ut tungan, andas ut och väser (som om de ska skapa imma på en spegel). När de har andats ut all luft stänger de munnen och upprepar övningen två-fem gånger.

## Andas medvetet

Låt de aktiva ligga ner i vilken position de vill – det viktigaste är att ligga skönt. Uppmana dem att ligga så stilla som möjligt.

Fråga sedan:

- Är det några delar av kroppen som fortfarande rör sig?
- Vad rör sig inuti kroppen?
- Känns det som om ni andas djupare när ni ligger stilla? Eller andades ni djupare innan ni la er ner?

- Rör sig samma kroppsdelar eller andra?

Hjälp de aktiva att känna efter genom att ställa frågor. Variera denna övning genom att göra den direkt efter en fysisk aktivitet så att de aktiva kan känna att andningen är snabb och att hjärtslagen är snabba och tydliga.

## Andas med magen

Låt de aktiva ligga på rygg med händerna på magen. Stäm av om magen rör sig.

Fråga:

- Rör magen sig upp och ner?
- Kan ni få magen att röra sig ännu mer när ni andas?
- Kan ni få magen att växa som en ballong när ni andas in?
- Hur mycket luft får plats?

Uppmana de aktiva att andas in så att magen blir stor som en ballong och därefter andas ut och låta magen krympa. Upprepa övningen flera gånger.

## Andningsflätan

Ett barn ligger ner på rygg, nästa barn lägger sig ner och tar det första barnets mage som kudde. Nästa barn lägger sig ner och tar det andra barnets mage som kudde och så vidare. Andas in och känn hur huvudet och magen rör sig. Andas ut och huvudet följer med ner. Prova några gånger.