

MIMY

andningspass

Sara Emilonie



Detta pass hör till serien Andning-Fokus-Avslappning och ingår i MIMY:s Balansprogram (6 v). Programmet handlar om att ge dig enkla nycklar för att skapa balans i din vardag. Dessa nycklar innebär både träning (yogiska andningstekniker, mindfulnessmeditation), reflektion och bonusträning (enkla vardagsövningar). Följ programmet i första hand, komplettera med yogapassen om du har tid att utöka din dagliga träning.



ANDNING

Andningen påverkar vad du tänker, hur du mår och vad du känner. Korrekt andning minskar upplevelsen av stress, medan yttlig andning ökar stresspåslaget. Detta korta men effektiva pass frigör spänningar kring andningsmuskulaturen och ger dig tekniker du kan använda i din vardag.

LÅNGA DJUPA ANDETAG (5 min eller mer)

Sitt eller ligg ner på en matta eller tjock filt. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Känn hur mage, lungor, bröstkorg lyfter och fortsatt fylla luft ända upp till nyckelbenen. När det är helt fullt, släpp ut luften och känn hur mage och bröstkorg sjunker in igen. Inandningen är aktiv, utandningen är passiv. Vila mellan ut- och in- andning.

EFFEKT: syresätter, syremättar upp till tio gånger så mycket som vid vanlig andning. Skapar en avslappning som stimulerar balans i det autonoma nervsystemet, kroppens egen bromspedal. Stärker immunförsvaret, ökar prana (livsenergi), löser upp blockeringar.



SUFICIRKLAR (3 min eller mer)

Håll händerna på knäna. Börja långsamt rotera bäckenbotten i mjuka, stora cirklar medsols. Arbeta med bäckenbotten och höfter, föreställ dig att du ska åla dig kring din egen ryggrad samtidigt som du pressar bäckenbotten djupt ner i underlaget. Andas in när du svankar fram och kommer åt höger, andas ut när du rullar höften bakåt och vidare ut över vänster. Försök hålla huvud, nacke och axlar stabila och centrerade. Efter 1,5 minuter byter du håll och börjar rotera motsols.

EFFEKT: Ökad blodcirkulationen, mjukar upp bäckenbotten och spänningar i höfter och lumskar, stärker din känsla av tillit och grundar dig då du upplever stress.



RYGGFLEX I TVÅ VARIANTER (3 min eller mer)

STEG 1: Lätt meditationsställning. Placera händerna på din yttre fotled. Andas in och pressa fram höftben och underliv så att du flexar ryggraden och svankar. Huvudet är rakt och nacken är fixerad medan du lyfter bröstkorgen uppåt och kommer bak med axlar och skuldror. Andas ut och rulla bäcken bakåt så att ryggen krummar sig och bildar formen av en halvmåne, utan att du tappar ner hakan. Fortsätt flexa ryggen fram och tillbaka, mjukt och inkännande och andas i takt med rörelsen.

STEG 2: Händerna går upp på skuldrorna med fingrarna fram och tummarna bak på ryggen. Andas in och flexa fram ryggen, samtidigt som axlar och huvud pressas bakåt. Andas ut och flexa ryggen bakåt samtidigt som armbågarna går fram och ner och huvudet sjunker ner med hakan mot bröstet.

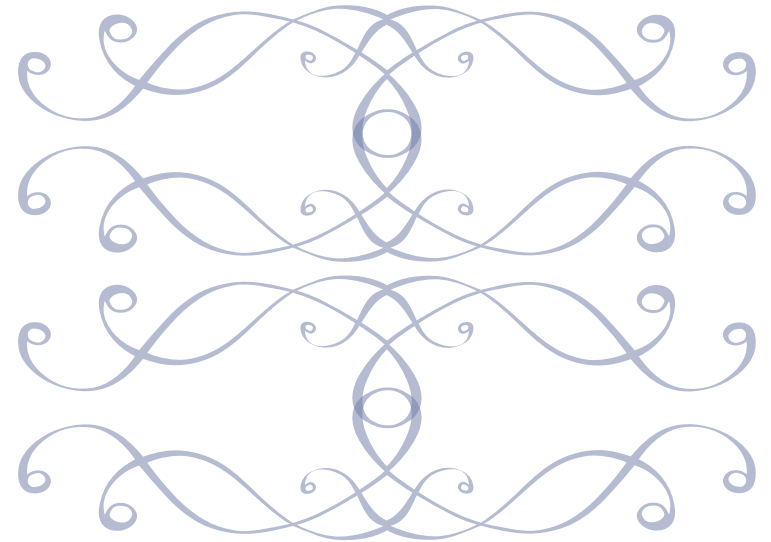
EFFEKT: lösgör spänningar i rygg, skuldror och i steg 2, även i nacken.



VILA PÅ RYGG (3 min eller mer)

Ligg ner med fötterna en bit isär och handflatorna mot taket. Tillåt dig själv att slappna av helt och hållet, kroppsdel för kroppsdel. Varje gång du andas in fyller du på med lugn och ro, glädje och balans. Varje gång du andas ut passar du på att släppa taget, både om andetaget och eventuella muskelspänningar och tankar.

Ta ett djupt andetag och sträck ut armar och ben ordentligt innan du sätter dig upp för en avslutande meditation.



AVSLUTA MED EN AV FÖLJANDE MEDITATIONER:

EN MINUTS ANDNING (3–11 min)

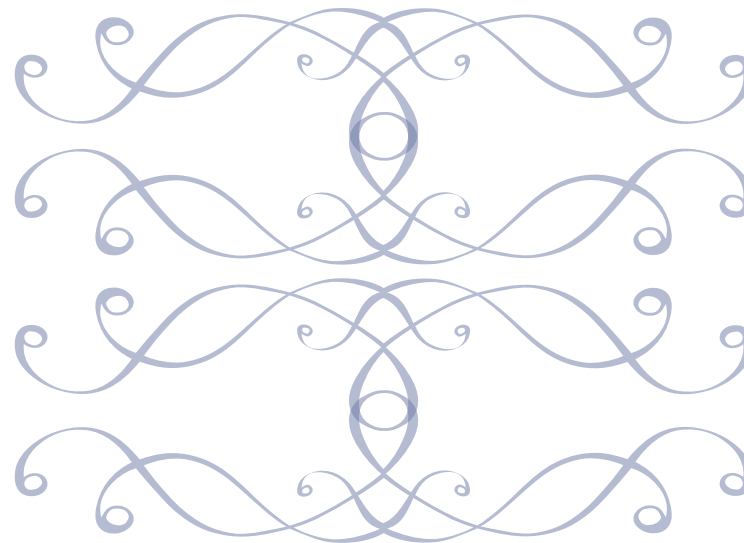
Sitt med rak rygg eller ligg ner. Slutna ögon. Fokus inåt. Andas in ett långsamt, lugnt, djupt andetag, in genom näsan. Räkna tyst inom dig antalet sekunder detta tar. Håll andan inne en lika lång stund, andas sedan ut genom näsan under lika många sekunder. Börja om igen. Intentionen är att komma upp i 20/20/20, men känn ingen press att nå dit. Effekt: skapar detta kraftfull avspänning i både kropp och sinne, optimerar koordinationen mellan hjärnhalvorna, reducerar ångest, oro och rädsla.



KROPPSCANNING (guidning finns på spår 3 i 6 v programmet)

Gör övningen sittande, liggande eller stående.

EFFEKT: Övningen skapar avslappning och en djup kontakt med kroppen. Denna övning kan även ta fram upplevelser av trötthet och smärta då stressens yttringar i kroppen blir tydligare då du riktar ditt fokus inåt. Syftet med övningen är att öka medvetenheten på kroppens signaler, så att du bättre kan ta hand om dig själv.



Passet finns guidat med videoinstruktioner på www.balansonline.se

MIMY Mindfulness & MediYoga

www.mimy.se

Foto: Anton Swedberg Formgivning: Judith Wernholm

Inspelning: Fredrik Wännman, Ramtitam