



BOKSÅNDEDRÆT

Åndedrættet er den hurtigste vej til indre ro. Når dit åndedræt bliver roligt, slår hjertet langsommere, og hjernen får signal om, at du ikke er i alarmberedskab.

Lav øvelsen 10 gange, eller så længe du føler, der er behov for.



4-4-4-4 boksåndedræt

- Træk vejret ind gennem næsen - tæl til 4
- Hold vejret - tæl til 4
- Pust ud gennem næsen - tæl til 4
- Hold vejret - tæl til 4

Træk vejret roligt gennem næsen - både ind og ud.

