

Vejrtrækningsøvelse

Den usunde og sunde vejtrækning

Hvordan du trækker vejret har rigtig stor betydning for dit daglige velvære. Hvis du trækker vejret korrekt, vil det have en positiv effekt på blandt andet forebyggelsen af stress og angst i forbindelse med eksamen.

Når du trækker vejret lægger du normalt ikke mærke til, hvis der er uregelmæssigheder og ubevidste spændinger. Vejtrækningen er blevet en vane og du tænker ikke over, hvordan du trækker vejret. Er det fx hurtigt, overfladisk, i ryk, langsomt, uregelmæssigt, roligt? Ja, hvordan trækker du egentligt vejret?

Når du holder vejret eller trækker det overfladisk og hurtigt, forstærker du dine reaktioner med nervøsitet og panik. Din stemme bliver også påvirket. Du kan have svært ved at få ordene frem, du føler måske at din hals snører sig sammen. Hvis man er rigtig nervøs, kan man fx spænde i kroppen og begynde at hyperventilere. Når man trækker vejret overfladisk eller hyperventilerer, "låser" man mellemgulvet og der kommer ingen ilt ned i de yderste forgreninger af lungerne.

Det sætter naturligt kroppen i alarmberedskab og det forstærker vores følelse af angst og stress. Og så bliver det rigtig problematisk at gennemføre eksamen og få sagt det, man ville.

Måske er du slet ikke klar over, hvilken hjælp der findes i at blive bevidst om din vejtrækning. At påvirke sine følelser og tanker ved hjælp af vejtrækningen er faktisk let, og det er en teknik, du kan have glæde af i mange situationer.

Især til eksamen er det vigtigt at bruge den sunde vejtrækning som en hjælp til at få kontrol og ro over sig selv. I en afslappet situation trækker du primært vejret med maven, dvs. med muskulaturen i mellemgulvet. Det kræver meget mindre energi, end hvis du hyperventilerer eller trækker vejret overfladisk. Faktisk er det sådan, at den dybe, rolige vejtrækning frigiver energi. Og det er den energi, du har brug for til eksamen.

Træning af en sund vejtrækning

Jeg anbefaler, at du starter med nedenstående øvelse to gange om ugen, eller hvis du har lyst gerne hver dag. Det tager kun 3-5 minutter. Med tiden vil du kunne lave øvelsen i op til 20 min., og derved træner og styrker du din bevidsthed. Hvis du synes, det vil kunne hjælpe dig, så spil evt. noget roligt, behageligt musik samtidigt med øvelsen. Du kan også, når du selv skal lave øvelsen, sætte din alarm på telefonen på 5 min. Så behøver du ikke holde øje med tiden.

Der er mange positive virkninger af vejtrækningsøvelser:

- Du kan få ro i sindet

- Du kan mærke en afslapning og afspænding i kroppen

- Dine tanker kan falde til ro

- Du kan få mere energi

Guidet vejtrækningsøvelse

Sæt dig på en stol med begge fødder i gulvet. Hold ryggen ret og slap af i skuldrene.

Træk vejret gennem næsen og læg højre hånd på maven lige over navlen. Den venstre hånd hviler på venstre lår.

Ånd langsomt ind og ud gennem næsen.

Luk øjnene. Nu begynder du opmærksomt og bevidst at fokusere på din vejtrækning.

Læg mærke til din vejtrækning. Hvilke dele af kroppen bevæger sig, når du trækker vejret?

Trækker du vejret overfladisk? Foregår vejtrækningen oppe i din hals? Er det brystet, der bevæger sig ind og ud?

Ret nu opmærksomheden til bevægelsen i maven under din hånd. Det er her nede i maven, at den dybe vejtrækning kan mærkes. Hvis der kommer tanker, som forstyrrer dig, så vend opmærksomheden tilbage til bevægelsen i maven. Mærk, hvordan din mave bevæger sig under din vejtrækning: Ind – ud – ind- ud- ind –ud.

Det kan være en hjælp for dig, at du tæller, mens du trækker vejret. Prøv at følge min stemme, når jeg tæller: Træk vejret ind: 1,2,3,4,5. Ånd ud: 1,2,3,4,5. Træk vejret ind igen, mens du tæller til 5. Pust ud: 1, 2,3,4,5.

Find nu din egen rytme, samtidig med at du med hånden på din mave mærker, hvordan den bevæger sig roligt ud og ind i takt med åndedrættet.

Det er det helt dybe, rolige åndedræt, der påvirker dit sind og skaber ro og afspændthed.

Nu skal du fortsætte vejtrækningen på egen hånd uden min guidning. Træk vejret i din egen rytme de næste 3 min.

Du åbner langsomt øjnene, men bliv siddende et lille stykke tid og mærk effekten af din vejtrækning og nyd den indre ro.