

ÅNDEDRÆTSØVELSER

Her er en række forslag til åndedrætsøvelser, du kan instruere din klient i. Øv dig gerne først alene og dernæst sammen med fx et familiemedlem, en kollega eller en ven, inden du anvender den i arbejdet med en person med tinnitus og/eller hyperakusis.

Målet er, at I sammen udforsker, hvad der sker med krop og tanker, mens I laver øvelserne sammen, og at personen selv kan ty til øvelserne, når tinnitussen og lydfølsomheden overvælder i dagligdagen. Øvelserne kan også udføres, inden personen skal udsætte sig selv for noget, han eller hun oplever som udfordrende.

Observer dit åndedræt

Sid eller lig på en behagelig og afslappet måde. Læg den ene hånd på brystet og den anden hånd på maven. Luk øjnene og mærk efter, hvordan du trækker vejret lige nu. Mærk, hvordan luften kommer ind gennem næsen, ned gennem luftrøret og ned i lungerne. Mærk, hvordan luften fylder lungerne, og hvordan brystet og maven bevæger sig, når du trækker vejret ind og puster ud igen. Sid helt stille et par minutter og bare træk vejret. Prøv at lade eventuelle tanker passere. Hvis de kommer, så lad dem flyve videre og flyt din opmærksomhed tilbage til din krop og dit åndedræt.

Værd at vide: Åndedrætsøvelser kræver noget øvelse, men kan til gengæld bruges i mange situationer, hvor man lige har et øjeblik til at samle sig, fx inden et møde, på toilettet, i bussen, før sengetid osv.

Forlænget udånding (4-6-8)

Sid eller lig på en behagelig og afslappet måde. Start evt. med ovenstående øvelse et par minutter, indtil du falder til ro og ikke føler dig forpustet, og du har styr på dine tanker. Træk først vejret ind, mens du tæller til 4 (ca. 4 sekunder) og fylder lungerne tre fjerdedele op. Hold nu vejret, mens du tæller til 6. Pust derefter langsomt ud (gerne gennem næsen), mens du tæller til 8, og til du føler dig næsten tom for luft. Prøv at dosere luften sådan, at du bruger hele ind- og udåndingstiden til at trække vejret ind eller puste ud. Gentag denne 4-6-8-øvelse i et par minutter, eller til du kan mærke, at du har en behagelig fornemmelse i kroppen, og tankerne er faldet helt til ro.

Åndedrætsøvelse 4-4-4-4 (boksåndedrættet)

Træk vejret ind, mens du tæller til 4 (ca. 4 sekunder) – hold vejret i 4 sekunder – pust ud i 4 sekunder – hold vejret i 4 sekunder. Gentag, indtil kroppen og tankerne er faldet til ro. Øvelsen er ekstra effektiv, hvis man trækker vejret ind og ud gennem næsen, da næsen også er et godt filter mod kold luft, støv m.m., så man ikke føler, at man bliver tør i halsen. Udånding gennem næsen er også mere effektiv til at udnytte ilten i ind- og udåndingsluften. Nogle bruger en tegning af en firkant under instruktionen eller tegner en firkant med fingeren i luften (op for indånding – lige ud for vejrhold – ned for udånding – lige ud for vejrhold), mens de skifter mellem de fire elementer, da det kan fastholde opmærksomheden.

Værd at vide: Hvis klienten føler frygt eller angst i forskellige situationer, er denne øvelse særligt effektiv at øve og mestre, inden vedkommende udsættes for det, der giver angst, idet den går direkte ind og påvirker det parasympatiske (beroligende) nervesystem.

Pust ud, og lad vejret komme ind af sig selv

Pust al luft ud af lungerne (enten gennem næsen eller munden). Slip så musklerne i overkroppen og maven og mærk, hvordan luften kommer ind i lungerne helt af sig selv. Øvelsen kan laves med større eller mindre kraft og er en måde at rette opmærksomheden mod indåndingen og mærke, hvordan lungerne fylder sig af sig selv efter en udånding.

Værd at vide: Denne øvelse er især god til personer, der har svært ved at trække vejret, fordi de spænder for meget i den øverste del af kroppen, eller som oplever, at de ikke kan trække vejret ind, fordi lungerne allerede er fyldt. Den kan kræve lidt øvelse og skal ikke overdrives, da man kan opleve at blive lidt svimmel.

Videreuddannelsesmuligheder

Der udbydes løbende åndedrætskurser, hvor du kan få praktisk erfaring og inspiration til at arbejde med åndedrættet sammen med dine klienter. Det kan være en god investering – både for dig selv og for dem, du gerne vil hjælpe. Vi kan fx anbefale ”Den intelligente krop”, der tilbyder mange kurser og workshops, nogle endda online.