

Enkel andningsövning för att motverka nervositet

Den enkla andningsövning som beskrivs här kan användas för att motverka nervositet i samband med att du ska hålla tal. Nervositet sätter sig direkt på andningen, som blir ytlig och snabb, vilket ofta ytterligare förvärrar tillståndet. Genom att medvetet förändra din andning lugnar och balanserar du dig själv.

Korrekt utförd ger övningen snabbt effekt. Den kan varieras på en mängd sätt för att passa din specifika situation. När du blir van kan du utan bekymmer utföra den stående, gående, under sittande möte eller med öppna ögon. Du kan även komplettera den med dina egna inre bilder som skänker lugn och balans. Var noga med att känna efter vad som fungerar för dig.

Genom att göra övningen på en ostörd plats som känns trygg för dig, och öka tiden, kan du använda övningen till meditation. Börja i så fall med 10-15 minuter och öka på tiden efter hand.

Sitt stilla och avslappnat med rak rygg. Fokusera på din andning.

•

Blunda och andas in djupt och långsamt. Låt varje andetag fylla hela dig, från magen och upp till lungorna. Forcera inte andningen att fylla varje kvadratcentimeter, utan låt den vara djup men naturlig.

•

När tankarna börjar vandra iväg, återför uppmärksamheten till din andning. Döm inte dig själv för att dina tankar vandrar, utan återför bara uppmärksamheten. Det är vanligt att tankarna till en början stjälar mycket uppmärksamhet från fokuset på andningen.

Om du tycker att det är svårt att fokusera på själva andningen kan du föreställa dig att din andning är som stilla vågor som sköljer upp mot stranden och sedan dras tillbaka ut igen.

•

Vad känner du?