

Yoga & Mindfulness



Andning Att andas är något vi gör, oftast utan att tänka på det. Det ger luft till lungorna och syre till blodet och kroppens alla celler. Arbetar kroppen hårt, som när vi tränar eller springer, behöver den mer syre men blir också bättre på att ta upp syret. Hur vi andas är också viktigt. Är vi stressade andas vi högt upp i bröstkorgen och får inte tillräckligt med syre. Genom att andas långa djupa andetag, med magen och genom näsan, kan vi lugna ner oss om vi är stressade, frustrerade eller arga. Man kan lära sig att använda sin andning för att bli pigg eller lugn, på samma sätt som man gasar och bromsar en bil.



Ligg ner och andas in djupt, så att magen putar ut. Andas ut. Vänta med att andas in igen tills kroppen gör det av sig själv.

Att andas rätt är bra för:

- Musklernas och cellernas syreupptagning
- Att göra oss koncentrerade och pigga
- Att minska stress och ge lugn och ro



Filmer med andnings- och yogaövningar, både för barn och vuxna, finns på arla.se/arlakadabra