

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen og få tre forskellige livs-syn på dit spørgsmål på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet)



SPØRGSMÅL

“Hvordan kan jeg hjælpe mig selv til at falde til ro om aftenen, når jeg føler fysisk eller mental uro?”

Åndedrættet er en god sovepille



CHARLOTTE BANG

Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut,
Charlottebang.dk

SVAR Dit åndedræt har stor betydning for både din evne til at falde i søvn og for kvaliteten af din søvn.

Almindelige årsager til søvnproblemer er stress, tanker og bekymringer. De aktiverer den del af dit nervesystem, som automatisk gør åndedrættet hurtigere og mere overfladisk, og så er det svært at sove. Omvendt vil et roligt og dybt åndedræt aktivere den del af dit nervesystem, som får både dit sind og din krop til at falde til ro og slappe af. Dermed bliver det også nemmere at slippe tankerne og falde i søvn. Åndedrættet fungerer normalt ubevidst,

men heldigvis kan det påvirkes bevidst.

ÅNDEDRÆTSØVELSE TIL AT FALDE I SØVN:

- Læg dig godt til rette. Læg hænderne på maven, og tag nogle dybe åndedræt, så du kan mærke, at maven bevæger sig i takt med åndedrættet. Lad gerne udåndingen være lidt længere end indåndingen. Hvis muligt træk vejret gennem næsen, da det giver et dybere åndedræt og får hele dit system til at slappe af.
- Når åndedrættet er blevet naturligt roligt, sig til dig selv: “Der er intet, jeg har

mere lyst til end at sove godt. Jeg tager nu kærligt afsked med dagen i dag og falder fredfyldt i søvn velvidende, at dagen i morgen tager vare på sig selv (kilde: L. Hay).”

- Fortsæt med de naturlige dybe vejtrækninger, mens du tæller baglæns fra 300 på spring af 3 tal, indtil du sover (tæl et tal på et åndedræt). Det er tilpas uinteressant og gør, at du ikke samtidig kan koncentrere dig om andet.
Charlotte Bang