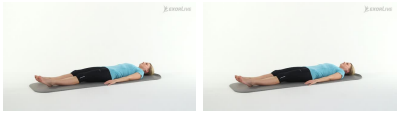
Medveten närvaro - liggande position

Mindfulness kan vara ett användbart tillvägagångssätt för att minska symtomen på depression och ångest. Att kombinera mindfulness med andra åtgärder, såsom ökad fysisk aktivitet, kan ytterligare minska symptomen.

Vid symtom på ångest och depression rekommenderas att kontakta hälso- och sjukvårdspersonal för stöd och vägledning.

Programmet är baserat på översiktsartiklar om effekten av träning och mindfulness på ångest, depression och stress: https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0572, https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195



1. Uppmärksamhetens resa

Ligg på rygg med armarna längst sidan av kroppen. Känn kontakten med golvet. Starta vid fötterna och låt din uppmärksamhet vandra genom kroppen hela vägen upp till huvudet.

Varaktighet: 10 min 0 sek



2. Bensamling

Ligg på rygg med benen isär och armarna längst sidan av kroppen. Drag ihop benen och släpp rytmisk. Upprepa.

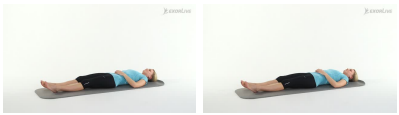
Varaktighet: 10 min 0 sek



3. Armsträck

Ligg på rygg med armarna längst sidan av kroppen. Sträck armarna över huvudet tills det att händerna träffar golvet. Om du har svårigheter med axlarna, kan du leta efter ett läge där armarna vilar symmetriskt mot golvet. Upprepa.

Varaktighet: 10 min 0 sek



4. Viloandning

Ligg på rygg och låt händerna vila på ditt rörelsecentrum. Försök att vara medvetet närvarade vid varje andetag.

Varaktighet: 10 min 0 sek



5. Andningsövning

Ligg på rygg med böjda knän och fötter i underlaget. Drag ihop dig i centrum på utandningens m-ljud. På inandningen släpper du kontraktionen och låter luften fylla dig.

Varaktighet: 10 min 0 sek

Visa video



6. Liggande viloposition

Ligg på rygg med knäna och fötter upp ifrån golvet. Andas ut med ett m-ljud och med armarnas hjälp drar du dig ihop till centrum.
Släpp efter på inandning.
Varaktighet: 10 min 0 sek

Visa video