Boksvejrtrækning

Boksvejrtrækning (på engelsk "box breathing") er en enkel vejrtrækningsøvelse, der kan give ro i krop og hoved. Du trækker vejret i fire lige lange trin: ind, hold, ud, hold. Det er ligesom de fire sider i en firkant. Du kan bruge øvelsen, når du er stresset, urolig eller nervøs, eller når du har svært ved at falde i søvn. Den kan laves overalt, og ingen kan se, at du gør det. Vejledningen er til voksne.

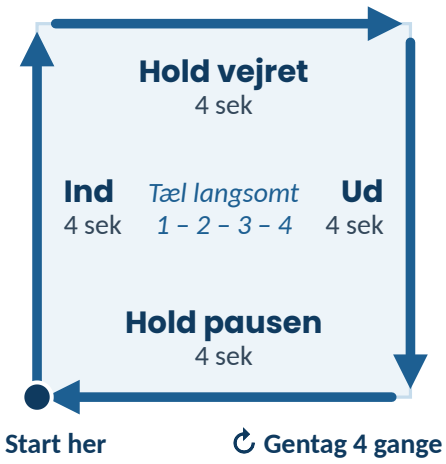
1
Let at lære
Fire trin på hver 4 sekunder. Du kan lære det på få minutter.

2
Kan bruges med det samme
Når uroen kommer, fx før et møde eller når du ligger og ikke kan sove.

3
Bliver bedre med øvelse
Øv dig gerne et par minutter hver dag, også når du har det godt.

4
Skal være rart
Det må ikke være anstrengende. Find det tempo, der passer dig.

Sådan gør du



1 · Sæt dig godt
Fødderne i gulvet, ryggen rank og skuldrene nede. Luk øjnene, hvis du har lyst.

↓

2 · Følg boksen
Træk vejret ind, gerne gennem næsen. Hold vejret. Pust roligt ud. Hold pausen. **4 sekunder hver gang.** Tæl langsomt inde i hovedet.

↓

3 · Gentag 4 gange
Det tager lidt over et minut. Fortsæt gerne et par minutter mere, hvis det er rart.

↓

4 · Mærk efter
Læg mærke til, hvordan kroppen og tankerne føles bagefter.

Hvorfor virker det?

Kroppen har et indbygget alarmsystem. Når du er presset, træder det på **speederen**: pulsen stiger, musklerne spænder, og du trækker vejret hurtigt og højt oppe i brystet. Kroppen har også en **bremse**, som får dig til at falde til ro.

- **Rolig vejrtrækning sender et signal** til kroppen om, at faren er ovre. Det dæmper stresssystemet, sænker pulsen og gør det lettere at tænke klart.
- **Tempoet falder af sig selv.** I boksen tager hvert åndedrag 16 sekunder, så du trækker vejret under 4 gange i minuttet. Det er langsomt, og det er meningen.
- **Tankerne får noget andet at lave.** Når du tæller og følger firkanten, flytter du opmærksomheden væk fra det, der giver uro.

Speederen · stress
↑ Pulsen stiger
↑ Hurtig, høj vejrtrækning
↑ Spændte muskler og uro

↓ **Langsom vejrtrækning** træder på bremsen

Bremsen · ro
↓ Pulsen falder
↓ Rolig vejrtrækning med maven
↓ Krop og tanker falder til ro

Hvad viser forskningen?

Spørgsmål	→ Svar
Hjælper vejrtrækningsøvelser mod stress?	Ja, lidt. Når man samler forsøgene, oplever folk mindre stress. Effekten er lille til moderat.
Hvor meget skal man øve?	I et forsøg øvede voksne 5 minutter om dagen i en måned. De fik bedre humør og mindre angst.
Hvilken øvelse er bedst?	Øvelser med lang udånding gav lidt mere effekt i samme forsøg. Den bedste øvelse er den, du får brugt.

Find den måde, der passer dig

4 – 4 – 4 – 4
Boksen
Ind 4, hold 4, ud 4, hold 4. Gentag 4 gange.

4 – 6
Lang udånding
Træk vejret ind i 4 sekunder, og pust langsomt ud i 6. Der er ingen pauser. Gentag 6–10 gange. God, hvis det er ubehageligt at holde vejret.

PATIENTHÅNDBOGEN
Patienthåndbogens øvelse
Træk vejret langsomt og helt ind gennem næsen, og hold det kort. Pust langsomt ud gennem næsen. Hold en pause, mens du tæller langsomt til tre. Gentag 3–5 gange.

Øvelserne har forskelligt tempo, men princippet er det samme. Langsom vejrtrækning med pauser eller en lang udånding giver kroppen besked om at falde til ro.

Hvornår kan du bruge den?

- Før noget, der gør dig nervøs, fx et møde, en eksamen, en tandlægetid eller en blodprøve
- Når du mærker uro i kroppen, eller tankerne kører rundt
- Når du ligger i sengen og ikke kan falde i søvn
- Som en lille pause i en travl dag
- **Øv dig også, når du har det godt.** Så er det lettere at bruge øvelsen, når du har brug for den.

Hvis det føles ubehageligt

- Bliver du svimmel, eller føler du, at du mangler luft, så tæl til 3 i stedet for 4.
- Du kan også skifte til lang udånding, hvor der ingen pauser er.
- Du skal ikke presse eller tvinge noget. Rolige åndedrag er nok.

→ Øvelsen kan hjælpe dig med at finde ro, men den er ikke en behandling af angst, stress eller depression. Fylder det meget i din hverdag, er du velkommen til at tale med os om det.

Se videoerne og læs mere

VIDEO · DANSK
Box breathing – ro og overblik
Velliv Foreningen med psykolog David Owe · 4 min
Se filmen ↗

VIDEO · ENGELSK
Box breathing
Sunnybrook Hospital, Toronto, med en psykiater · 3 min · engelske undertekster
Se filmen ↗

LÆS MERE
Afslapningsteknik
Patienthåndbogen: flere vejrtrækningsøvelser og muskelafspænding
Læs på sundhed.dk ↗

Scan koden, eller klik på linket.

Kort fortalt: ind 4 → hold 4 → ud 4 → hold 4 → gentag 4 gange → øv lidt hver dag, så har du roen lige ved hånden.

Kilder: Region Syddanmark: *Vejrtrækning og mindfulness – øvelser, der giver ro* · Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Afslapningsteknik* (2025) · Forskning: Fincham m.fl., *Scientific Reports* 2023 og Balban m.fl., *Cell Reports Medicine* 2023