



# Övning: Magandning

---

## Varför?

Du lär dig att lugna ner din kropp med hjälp av en andningsteknik.

## Hur?

1. Sätt eller lägg dig bekvämt. Korsa inte benen.
2. Placera den ena handen på bröstkorgen och den andra på magen.
3. Andas långsamt in och ut.
4. Sträva efter att endast handen som vilar på magen rör sig under andningen. Bröstkorgen ska vara stilla.
5. Var uppmärksam på andningen och fortsätt andas på samma sätt ett tag.

Koncentrera dig på att räkna andetagen in 1, ut 1, in 2, ut 2 och så vidare. Koncentrera dig på att räkna andningen till tio utan att du påskyndar andningen.

Om du tappar koncentrationen, börja om från ett och fortsätt lugnt. Du har inte bråttom någonstans.

Öva till en början på magandning åtminstone en gång per dag i minst i en veckas tid. Det är bra att göra övningen åtminstone 5 minuter i taget.

Prova först på övningen vid ett tillfälle då du känner dig lugn. Sedan kan du göra övningen varje gång som du känner att kroppen går på högvarv.

---