



# Övning: Djupandning

---

## Varför?

Med hjälp av denna övning lär du dig att observera din andning. Sakta men säkert lär du dig att reglera den för att lugna ner dig.

Det är en viktig färdighet eftersom in- och utandningarna kan bli korta och till och med flämtande vid nervositet och ångest.

## Hur?

Öva på att förlänga och fördjupa andetagen.

Andas först långsamt in så att lungorna fylls helt med luft. Andas sedan långsamt ut så att de töms helt.

Du kan använda dig av hjälpmedel eller visualiseringar:

- Lägg dig ner och lägg ett gosedjur på magen. Försök att få det att röra sig upp och ner med hjälp av andetagen.
  - Föreställ dig att du andas in den läckra doften av pizza. Föreställ dig att du andas ut som om du blåste upp en gigantisk ballong.
-