



Övning: Magandning

Varför?

Du lär dig att observera din andning och aktivera en lugn magandning. Redan detta kan vara tillräckligt för att lindra känslan av rastlöshet eller ångest.

Hur?

Sätt eller lägg dig bekvämt. Korsar inte benen.

Placera den ena handen på bröstkorgen och den andra på magen.

Andas långsamt in och ut.

Sträva efter att endast handen som vilar på magen rör sig under andningen. Bröstkorgen ska vara stilla.

Var uppmärksam på andningen och fortsätt andas på samma sätt ett tag.

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

Om du tappar koncentrationen, börja om från ett och fortsätt i lugn takt. Du har inte bråttom någonsans.

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 du börjar få ångest och symtomen besvärar dig i dina vardagliga aktiviteter.

Det är viktigt att du gör denna övning flera gånger. Du behöver inte fundera över om du gör övningen på rätt sätt eller vid rätt tidpunkt. Det viktigaste är att du gör den.
