



# Övning: Magandning

---

## Varför?

Genom att aktivera magandningen och andas djupare och lugnare så lindras också ofta ångestkänslan. Detta kan ske nästan omedelbart.

Med rätt andningsteknik får man också andra muskelgrupper att slappna av.

I denna övning lär du dig att följa med din andning och aktivera en lugn magandning.

## Hur?

1. Sätt eller lägg dig bekvämt.
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.

Gör övningen när du känner att du börjar få ångest och symtomen besvärar dig i dina vardagliga aktiviteter.

Det är viktigt att göra denna övning flera gånger. Fundera inte på om du gör det rätt eller vid rätt tidpunkt. Det viktiga är att göra övningen.

## Det är bra att göra övningen dagligen och ibland flera gånger om dagen

- Det är viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
  - Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.
-