



Övning: Pysandning

Varför?

Genom att medvetet andas ut långsamt kan man signalera till hjärnan att situationen man befinner sig i inte är farlig och att det är möjligt att koppla av. I denna övning lär du dig att reglera andningen för att kunna dämpa det autonoma nervsystemet.

Hur?

1. Inta en bekväm ställning.
2. Andas först lugnt in och ut.
3. Fokusera din inandning mot utrymmet mellan revbenen så att din bröstkorg höjer sig. Du kan också låta magen höja och sänka sig.
4. Ifall du inte ännu har andats ut genom munnen ska du göra det nu. Andas ut genom att pysa ut luften genom munnen med halvslutna läppar, som om du blåste ut genom ett tunt sugrör. På detta sätt skapar du ett motstånd för utandningen vilket leder till att utandningen blir längre än inandningen.
5. När du har andats ut helt ska du så att säga släppa in luften i stället för att ta ett djupt andetag.
6. Fortsätt med pysandningen och med att släppa in luft under en tid som känns bra för dig. När du har övat på detta tillräckligt kan det hända att det räcker med ett par andetag av kombinationen pysandning och att släppa in luften för att göra kroppen lugn.

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.
-