



# Övning: Magandning

---

## Varför?

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

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

I den här övningen lär du dig att iaktta 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.

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 magandningen på förhand med hjälp av videon. Gör övningen när du känner att du börjar få ångest och ångestkänslan stör dina vardagliga aktiviteter.

## 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.

Genom att upprepa övningen lär du dig att alltid aktivera magandningen när du känner att du är på väg att få ångestsymtom.

Oroa dig inte för om du gör övningen rätt eller vid rätt tidpunkt. Det viktigaste är att du övar.

## Video relaterad till övningen

Du kan öva på din magandning i förväg med hjälp av ett videoklipp.

Psykcporten Magandning [https://youtu.be/58\\_AeSo7SUI](https://youtu.be/58_AeSo7SUI)

---