



Övning: Magandning

Varför?

Magandning är en färdighet som hjälper dig att stanna upp en stund och andas lugnare och långsammare. Den kan hjälpa dig att lugna dina känslor så att du kan stanna kvar i situationen.

Precis som alla färdigheter kräver också magandning övning för att behärskas.

Hur?

Öva magandning till en början dagligen, minst fem minuter åt gången. Prova färdigheten först i situationer där du är lugn. Senare kan du använda den när som helst när känslorna känns för starka och du vill dämpa dem.

Du kan öva magandning sittande, stående eller liggande. Följ anvisningarna eller titta på videon nedan.

- Stanna upp och identifiera dina känslor. Lämna inte situationen, utan ge dig själv en stund att lugna dig.
- Påminn dig om att starka känslor inte skadar dig och att de går över.
- Andas lugnt och långsamt in genom näsan och ut genom munnen. Räkna till tre i tankarna när du andas in och låt magen höjas. Säg tyst för dig själv "slappna av" när du andas ut och låt magen sänkas. Fortsätt att andas lugnt i en takt som känns bra för dig.
- Tänk bara på andningen. Om känslan återkommer till tankarna, för tillbaka din uppmärksamhet till andningen – fokusera på hur luften går in genom näsan när du andas in och ut genom munnen när du andas ut.
- Fortsätt att andas långsamt tills du känner dig något lugnare.
- Rikta sedan din uppmärksamhet tillbaka till det du höll på med och fortsätt. Det gör inget om du fortfarande känner dig lite uppvarvad. Fokusera bara på det du behöver göra.

Du kan öva magandning med hjälp av videon.







[Ändra cookie-inställningar](#)

Följande video kan hjälpa den unga att förstå övningen.







[Ändra cookie-inställningar](#)

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.
- Regelbunden träning ger mer hållbara förändringar.

Genom upprepning lär du dig att aktivera magandningen varje gång du upplever att dina känslor blir för starka.

