

Magandasövning

Öva detta i 5 minuter två gånger om dagen, varje dag. Så snart du behärskar tekniken, försök att lägga märke till andningen under dagarna när du är i skolan, tittar på TV, sitter framför datorn etc, och använd magandningen. Ju oftare du gör det, desto bättre.

Så snart du klarar av det så använd magandningen när du känner oro/ångest - känner att en panikattack är på väg eller om du är mitt i en panikattack.

Till att börja med kan man kanske be någon läsa instruktionerna högt, eller så kan man spela in dem åt sig själv. Så småningom kanske man minns ordningen av sig själv.

1. Ligg på rygg i sängen eller på golvet på en mjuk matta. Gör det helst utan kudde under huvudet. Läg i stället en kudde på din mage. Titta på den när du andas.
När du andas in ska din mage spännas ut, dvs kudden ska höja sig uppåt. När du andas ut ska kudden sänkas neråt. Det kan vara bra att överdriva magrörelsen när du ska lära dig tekniken. Andas långsamt in och ut genom näsan, inte genom munnen – undantaget är om du är förkyld, har astma eller annat som hindrar luftflödet genom nästan.
2. Ligg kvar på rygg, ta bort kudden och placera din hand på magen, ovanför naveln. Titta upp i taket eller blunda. Fortsätt som tidigare – andas in och ut genom näsan. Försök att känna hur din hand höjer sig upp och sänker sig ner.
3. Fortsätt att ligga på rygg men lägg nu dina armar längs med kroppens sidor. Titta upp i taket eller blunda.
Andas in och ut med magen genom näsan. Lagg märke till hur magen rör sig upp och ner.
4. Sitt på en soffa eller i en fåtölj. Luta dig bakåt mot ryggstödet så att du kan se din mage. Lagg märke till hur magen spänns ut när du andas in och dras in när du andas ut.
5. Sitt rakt upp och gör samma sak. Håll bröstkorgen och axlarna helt stilla.
6. Stå upp och andas på samma sätt, lugnt, med magen, genom näsan.