

## Diafragmaandning

Ytlig bröstandning utlöses lätt vid stress- och ångestfulla situationer. Vid bröstandning tränger förhållandevis lite luft in i lungorna, andningen blir ineffektivare, och vi behöver andas oftare och snabbare.

Med hjälp av denna övning kan du optimera din andning genom att träna på att i högre grad använda diafragmamuskeln. På så sätt kan du öka din förmåga att stå emot stress och minska muskelspänningar.

-----  
Sätt dig i en stol eller fåtölj där du har möjlighet att sitta med rak rygg utan att det känns obekvämt.

-----  
Räta på ryggen så att det blir lättare för dig att arbeta med diafragman.  
Spänn försiktigt ut bröstkorgen, samtidigt som du försöker vara avslappnad i kroppen.

-----  
Andas nu lugnt och jämnt genom näsan som du normalt gör...  
Uppmärksamma bara andningen och låt den sköta sig själv...

-----  
För att undersöka din andning lägger du nu en hand på bröstkorgen och den andra på magen över naveln...  
Uppmärksamma vilken av händerna som rör sig mest när du andas – den på magen eller den på bröstet?

-----  
Du skall nu träna på att andas så optimalt du kan med hjälp av diafragman...  
...handen på magen skall då röra sig mer i förhållande till handen på bröstet...

-----  
När du andas in så skall diafragman spännas – den trycks då nedåt och magen putar ut...  
...lungorna får mer plats i bröstkorgen och luft strömmar automatiskt in...

-----  
... och när du andas ut så skall du helt slappna av diafragman – luften förs då ut ur lungorna av sig självt och din mage plattas ut...

-----  
Fortsätt att andas med lugna och jämna andetag på detta sätt...

-----  
När du andas in – tänk på att diafragman spänns och din mage putar ut...  
...och när du andas ut så slappnar du av diafragman och luften pressas ut...

-----  
Känn hur ansträngningslös och avslappnande utandningen är...

-----  
Vid varje andetag försök att få handen på magen att röra sig mer än handen på bröstet genom att arbeta med din diafragmamuskel...

-----  
...fortsätt så under en stund...

-----  
Bra! Du kan nu ta händerna från mage och bröst och bara koncentrera dig på andningen...

Fortsätt att andas med lugna och jämna andetag med hjälp av diafragman...

-----

Känn hur det känns att andas övervägande med diafragman...

Hur magen spänns ut vid varje inandning och hur den slappnar av vid utandningen...

-----

Känn hur avslappnad du blir vid varje utandning...

och hur lugn och jämn din andning blir när du andas med hjälp av diafragman...

-----

Bra!

Du har nu gått igenom hela övningen i diafragmaandning, något som du med fördel kan göra flera gånger.

Ju mer du övar desto bättre blir du på att andas med diafragman och magen och ju större nytta kommer du att ha av tekniken i vardagen.

Försök även att bibehålla diafragmaandningen en stund medan du nu återgår till andra sysslor.

Det är också bra om du uppmärksammar din andning då och då i vardagen och att du då tänker på att till största delen andas med diafragman.

-----