

## Bukandning

Bukandning effektiverar andningsmuskulernas verksamhet och får luften att strömma in och ut. Djup bukandning kan hjälpa dig att lugna ner dig.

Det är lättast att börja övningen liggande på rygg med knäna böjda. Det viktigaste är att ställningen är bekväm.

Placera den ena handen på bröstkorgen och den andra på magen ovanför naveln. Andas lugnt in och ut genom näsan.

När du andas med mellangärdet stiger och sjunker handen på magen i takt med andningen. Handen som är på bröstkorgen rör sig mindre.

När du andas in kan du föreställa dig att magen expanderar som en ballong. När du andas ut töms ballongen. Låt andningen glida lugnt och naturligt. Fortsätt andas på detta sätt ett tag.

### Övningen i YouTube

<https://youtu.be/rkYpPXEINrI>



Digimieli

