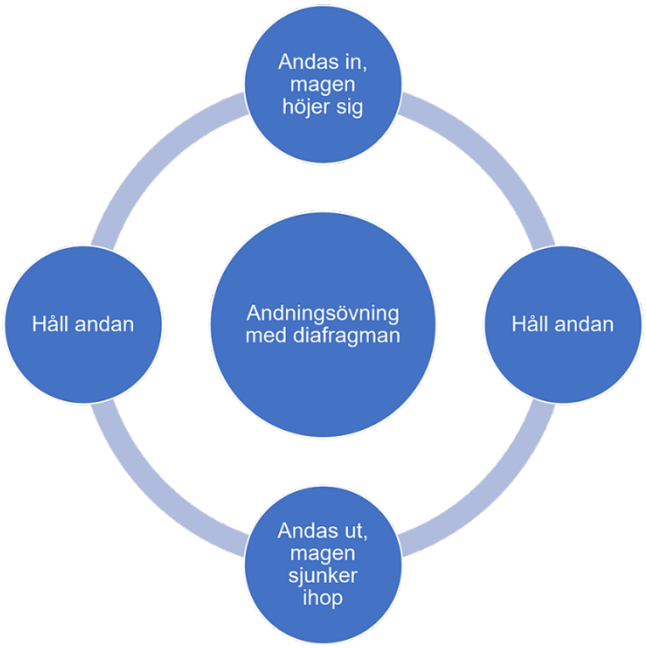
Avslappnande andningsövning

Lägg dig eller sätt dig i en halvsittande ställning. Försök att skapa en lugn miljö omkring dig, utan ljud och skarpt ljus.



Slut ögonen. Lägg en hand på magen. Fokusera först på luftflödet genom näsborrarna under några andetag.

Flytta sedan uppmärksamheten till handen på magen som rör sig upp under inandningen och sjunker ihop under utandningen. Fortsätt att andas lugnt och håll andan en kort stund innan du andas in eller ut nästa gång.

****
Publicerad som del av God medicinsk praxis-rekommendationen Smärta och funktionsstörningar i käksystemet (TMD) (Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt (TMD)) från den 16.4.2021
© Finska Läkarföreningen Duodecim