

Stýrð öndun er áhrifamikil og mikið notuð aðferð til að draga úr streitu.

Nokkrar öndunaræfingar til að róa huga og líkama

1. Að taka eftir andardrættinum í smáatriðum.
Dæmi: „Andaðu eins og þér er eðlilegt og taktu eftir því að öndunin er í fjórum stigum: Innöndun, smá bil, útöndun og svo örlítið lengra bil“..... „Taktu eftir því hvort það er munur á hitastigi loftsins við innöndun og útöndun: Er loftið hlýrra þegar þú andar frá þér?“ „Finndu hvernig brjóstkassinn lyftist við innöndun og hnígur við útöndun“.
2. Fullkomin jóga öndun, sjá blað
3. Þindaröndun, sjá blað
4. Lengd útöndun:
 - a. Útöndun er helmingi lengri en innöndun. Þú andar inn á (3) 4 sekúndum og andar frá þér á (6) 8 sekúndum. Lokar augunum, andar inn um nefið niður í maga. Útöndun er um munninn, jafnvel gera stút á munninn til að hægja á öndun. Andaðu upb 10 x á þennan hátt (í 2 mín.)
 - b. Sjónsköpun: „Ímyndaðu þér að þú sitjir í rólu og rólir þér. Þegar þú rólur upp á við, þá andarðu inn og þegar þú rólur aftur á bak þá andarðu út alveg neðst úr lungunum. Smám saman finnurðu eins og rólan fari að sveiflast hægar og það hægist á tímanum“.
 - c. Sjónsköpun: „Ímyndaðu þér við útöndun að þú sért að blása upp blöðru.“
 - d. Sjónsköpun: Anda inn ilmi af blómi og blása svo frá sér á ímyndað kerti og sjá ljósið hreyfast. Töfrakerti, sem kviknar sífellt á.
5. Ef skjólstæðingur er í miklu uppnámi þá getur hann farið í full blown panic ástand ef þú ætlar að nota hefðbundna slökun og beina athyglinni of mikið inn á við. Betra að byrja að vera samferða honum í hraðri öndun hægja síðan á, hjálpa honum að hægja á rythmanum: “Við skulum anda saman í smá stund....Anda inn - anda út” og **gætir að því vera í takt við andardrátt hans**. Síðan hægir þú smátt og smátt á taktinum. Gott að leggja hönd á öxl og þrýsta aðeins niður við útöndun. Einnig er gott að beina athyglinni að einhverju sem er róandi og beinir athyglinni frá líkamanum. Dæmi: Þú getur beðið hann um að ímynda sér að hann sé að blása sápukúlur eða blása á kerti eða annað sem beinir athyglinni að útöndun.
6. Að skjólstæðingurinn ímynda sér að (spennan/kvíðinn/verkurinn) hafi einhvern ákveðinn lit og síðan andar hann litnum frá sér, upp í ský, uppi á himninum langt fyrir ofan. „**Ímyndaðu þér að (spennan/kvíðinn/verkurinn) hafi einhvern ákveðinn lit“... (Smá hlé á meðan hann finnur lit, spurðu svo hvaða litur hafi komið upp).** „Ímyndaðu þér að þú horfir upp í himininn á góðviðrisdegi.... himininn er blár og þú sérð hvít ský svífa yfir.... veldu þér eitt ský sem liður áfram yfir sjóndeildarhringinn. Andaðu frá þér litnum í burt frá þér upp í skýið..... Sjáðu hvernig skýið tekur upp litinn andaðu nokkrum sinnum vel frá þér út um opinn munninn og þú tekur eftir hvernig skýið mettast af þessum lit.... Þú horfir á skýið liða yfir himininn og fjarlægjast sífellt meir.... að lokum er himinninn er orðinn skýlaus og þú finnur sólina skína á andlit þitt. Þú finnur hvernig þér hefur létt... og þér liður vel“.