

Logga in

■ En andningsövning för medveten närvaro

Målsättningen med denna övning är att lära dig att ta små pauser i din vardag. Syftet är att landa i din andning under denna övning på tre minuter.

Högläsning:

Sätt dig bekvämt så att du har stöd från fötterna och sitter upprett så att ryggkotorna är på varandra. Inta sittställningen och känn av kroppsdelarna som berör underlaget. Om du vill så kan du sluta dina ögon. **Paus.**

Börja nu med att ta några djupa andetag. **Paus.**

Fortsätt andas och låt nu utandningen bli längre än inandningen, så att det känns naturligt. **Paus.**

Du kan uppleva att din kropp känns tyngre efter varje utandning. Om dina tankar vandrar iväg återkom tillbaka till andningen. **Paus.**

Ta dig en stund att utforska hur det känns i din kropp just nu. Är det någon kroppsdel som fångar din uppmärksamhet mer än andra? **Längre paus.**

Rikta då nästa andetag till den kroppsdel som fångar din uppmärksamhet eller låt andningen bara flyta vidare. **Längre paus.**

För fokus tillbaka till kroppsdelarna som berör underlaget och känn underlagen mot din kropp: fötterna mot golvet, rumpen mot stolen eller ryggen mot ryggstödet. Stanna med den känslan i några andetag. **Paus.**

Nu kan du lätt sträcka på dig och öppna dina ögon.