



Guidning til beroligende åndedræt

Start med at sætte dig godt til rette, så du sidder oprejst og afslappet, fødderne godt placeret på jorden, så du kan mærke, at du har jordforbindelse, skuldrene løse og lidt tilbage så du kan mærke en lille krumning i ryggen. Sid gerne med ryggen fri, måske med lidt støtte i lænden og hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og holde en lille pause og tælle til 5 på udåndingen, lille pause. Se om du kan komme ind i et rytmisk og jævnt åndedræt. (Lille pause til at sidde med åndedrættet) Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet, fornemmelsen af at luften kan komme helt ned i kroppen. Se om du kan holde fast i det rolige åndedræt igennem resten af øvelsen.

Undervejs i øvelsen, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og prøv så at sætte en label eller et navn på og se om du kan lade det være og med venlighed led din opmærksomhed tilbage til åndedrættet, og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden på dit ansigtsudtryk og bare læg mærke til, hvordan det er. Prøv nu at tænke på en du holder af, måske en der er god at tale med. Se vedkommende for dit indre blik, og forestil dig at vedkommende smiler til dig. Læg mærke til, hvordan det er.

Giv nu slip i personen igen og ret opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til, hvordan der er i kroppen. Læg mærke til, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret nu opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. Af at kroppen hviler trygt på underlaget. Prøv om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og prøv at få fornemmelsen af hele dig.

Ret nu opmærksomheden tilbage til åndedrættet, dit milde ansigtsudtryk, og gør dig klar til at komme ud igen.