

## Andningsövning

Sätt dig i en bekväm position med båda fotsulorna i golvet. Låt ryggen vara rak, men inte stel, och håll händerna i en bekväm viloposition. Blunda.

Koncentrera dig på din andning. Undersök den som att du är en nyfiken forskare som aldrig tidigare har sett något liknande fenomen. Låt andningen ske naturligt.

Följ flödet i din andning – hur luften kommer in i din näsa, fortsätter ner i din mage, och sedan stiger upp och ut igen.

Lägg märke till luftens vibrationer och den svala känslan av luft som strömmar in i dina näsborrar och genom svalget. Notera hur luften känns lite varmare när du andas ut. Tänk på när andningen känns som mest, när luften åker in och ut.

Fokusera på den punkten och observera din andning. Lägg märke till hur dina axlar höjs och sänks lite i takt med andningen. Lägg märke till de små rörelserna i din bröstorg och mage, när du andas in och ut.

När du andas in, tänk medvetet på att du andas in. När du andas ut, tänk medvetet på att du andas ut.

Förmodligen kommer dina tankar att börja vandra iväg efter ett par andetag. När du märker det, flytta mjukt ditt fokus tillbaka på nästa andetag.

Oavsett vilka tankar, bilder eller minnen som dyker upp – trevliga eller otrevliga – så ska du bara notera dem och låta dem vara. Låt dem komma och gå som de vill, och flytta bara fokus lugnt till nästa andetag.

Vilka känslor, lustar och känningar du än får, trevliga eller otrevliga, så ska du bara mjukt notera dem som de är.

Det spelar ingen roll hur många gånger dina tankar vandrar i väg. Notera helt enkelt bara vad som förvillade dig och fokusera återigen på din andning. Det kan vara så att du vandrar iväg i dina tankar flera gånger. Det är normalt. Gå bara tillbaka och känn in ditt nästa andetag.

Om det dyker upp känslor av frustration, tristess, otålighet eller andra känslor, notera dem och låt dig sedan sjunka in i nästa andetag. När du är klar, öppna lugnt ögonen och se dig omkring.