



Övning: Medveten gång (14:30)

Varför?

När du har lärt dig att komma tillbaka till nuet och känna dig trygg blir det lättare för dig att hantera känslor av ångest och plågsamma tankar.

I den här övningen lär du dig att vara närvarande i din kropp och din omgivning.

Hur?

Hitta en plats där du kan gå en rutt på fem eller tio steg fram och tillbaka utan att någon ser dej eller att du blir störd. Du kan göra övningen inomhus eller utomhus.

Nu du har lärt dig övningen kan du när som helst gå medvetet utan inspelningen. Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Inspelningen finns här nedan som text.

När du har lärt dig gå medvetet kan du även prova på det utomhus. Passa på att känna naturens dofter och höra dess ljud. Flytta fokus till det du ser runt omkring dig, på ljuden, dofterna och hur det känns i din kropp. Håll dina sinnen öppna för naturens skönhet.

Inspelningen som text

I den här övningen fokuserar vi på att gå medvetet. Börja med att söka dig till en plats där du kan gå en sträcka på fem eller tio steg fram och tillbaka, där du får vara i lugn och ro. Om det är möjligt och känns bra, kan du ta av dig skorna och strumporna så att du tydligt känner golvet eller marken under fötterna.

Ställ dig nu i ena ändan av sträckan, så att fötterna är ungefär på dina höfters bredd. Böj knäna lätt. Låt armarna hänga fritt, eller om du vill kan du mjukt föra ihop händerna på fram- eller baksidan av kroppen. Rikta blicken mjukt framåt.

När du har hittat en bra ställning, börja fokusera din uppmärksamhet på fotsulorna. Känn efter hur det rent fysiskt känns när fötterna rör vid golvet eller marken - och hur det känns när kroppsvikten genom låren, benen och fötterna möter marken.

Flytta sedan tyngden till ditt högra ben och låt din vänstra fot komma loss från marken och flytta den framåt. Placera ner foten på marken och känn hur kroppsvikten förflyttas fram till vänster ben, medan höger fot lossnar från marken. För höger fot framåt och sänk sedan ner höger fot mot marken. Fokusera nu din uppmärksamhet på hela höger ben när vikten överförs dit och var sedan uppmärksam på hur vänster fot börjar lyfta från marken.

Gå på det här sättet långsamt från den ena ändan till den andra av din sträcka. Du behöver inte gå extremt långsamt. Gå i en för dig lämplig takt, där du bäst kan koncentrera dig på att lyfta, flytta och sänka fötterna i lugn takt i tur och ordning.

Du kan säga tyst för dig själv: foten lyfter, rör sig framåt och sjunker ner.



När du når slutet av din sträcka, stanna upp för en stund. Vänd dig sedan långsamt om. Känn tacksamhet över din kropp och de rörelser som kroppen kan göra när du vänder dig. När du har vänt dig kan du stå stilla en stund innan du fortsätter att gå.

När du fortsätter att gå – känn igen efter hur det känns i fötterna när du lyfter dem, när de rör sig fram och när de sjunker ner mot golvet eller marken. Om det känns bra, kan du gå i samma takt med andningen. Samtidigt som du andas in, lyfter du foten och rör på benet framåt. När du andas ut, så placerar du foten på marken och för över vikten på den.

Om du märker att tankarna vandrar bort från hur det känns i fötterna, lägg då lugnt märke till vart tankarna har vandrat och rikta sedan vänligt din uppmärksamhet på fötterna igen. Försök tänka på känslan i dina ben som ett slags ankare, som alltid hjälper dig att föra din uppmärksamhet tillbaka till din kropp och till hur det känns att gå.

Om du känner dig rastlös och har svårt att fokusera på känningarna i fötterna, så kan du också bra stanna upp en stund och bara stå stadigt mot golvet. Försök vara medveten om din andning, om hela kroppen och om din omgivning och fortsätt sedan att gå medvetet när du känner för det.

Förutom att du känner efter hur det känns i fötterna, så kan du sakta också börja känna efter hur det känns i hela kroppen när du går. Märk på vilka alla ställen i kroppen som du känner någonting när du går, och kom ihåg att du alltid kan återvända till att fokusera på fotsulorna om du har svårt att koncentrera dig.

Om du vill, så kan du i något skede också försöka känna efter och bli medveten om det som finns runtomkring kroppen. Du kan lägga märke till hur luftens rörelser känns mot din hud när du rör dig, och lägga märke till ljuden som du hör runtomkring dig, och till hur din kropp känns när den rör sig i det utrymmet där du är.

Om tankarna vandrar, kan du stanna när som helst och sakta återgå till att tänka på hur det känns i fotsulorna när de rör marken.

Den här övningen är snart slut. Kom ihåg att när du rör dig ute eller inne under dagen så kan du närsomhelst fokusera tankarna på hur det känns att gå och på det sättet bli mera närvarande och lugn i stunden. Du kan förhålla dig till din vardagliga gång på samma sätt som i den här övningen – vänligt och medvetet.
