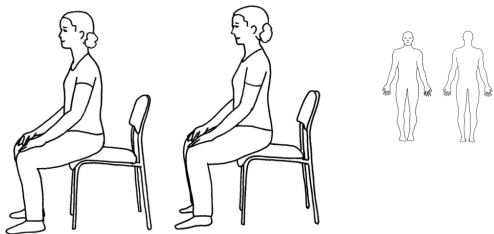


© www.ExorLive.com

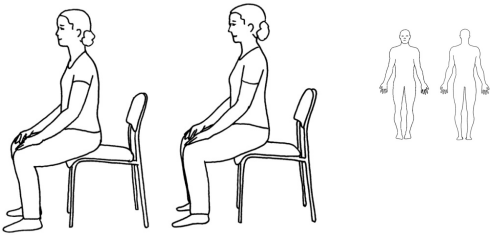
Här är förslag på övningar i medveten närvaro som du kan göra både inne och ute. När du riktar uppmärksamheten mot det som händer just nu kan stress och orostankar minska, eftersom tankarna får mindre utrymme. Möt dig själv med vänlighet genom att lägga märke till det som du upplever med nyfikenhet, utan att värdera. Börja med korta stunder och öka gradvis. Lycka till!



Sittande inbalansering

- Sitt på den främre delen av stolen. Ha fötterna i golvet och händerna på låren. Låt blicken vila på en punkt på golvet framför dig. Känn kontakten med golvet och stolen.
- Sträck dig mjukt uppåt genom ryggen och släpp efter igen. Du kan likna rörelsen vid ett gummiband som sträcks ut och släpper efter. Upprepa rörelsen några gånger och låt andningen följa med.
- Rikta uppmärksamheten mot sittbenen. Gör små, lugna rörelser fram och tillbaka för att hitta en vilsam sittposition där du sitter mitt på sittbenen och andningen kan flöda fritt. Sittpositionen ligger något längre fram än du kanske brukar sitta, så ta god tid på dig.
- Dra upp axlarna mot öronen och släpp.
- Nicka och ruska mjukt på huvudet så nacken slappnar av.
- Slappna av i käkarna.
- Avsluta med att sitta stilla en stund. Lägg märke till hur det känns i kroppen och hur andningen rör sig.





Uppmärksamhetsresa i kroppen

Sitt på den främre delen av stolen. Ha fötterna i golvet och händerna på låren. Låt blicken vila på en punkt på golvet framför dig.

Följ andningen en stund och känn hur det känns i kroppen just nu. Låt kroppen sjunka ner mot stolen och golvet när du andas ut.

Rikta uppmärksamheten mot kroppen, en del i taget, från fötterna upp mot huvudet. Lägg märke till kontakten med underlaget, tyngd, värme, spänning eller om det inte känns något särskilt.

- Fötter
- Underben
- Knän
- Lår
- Rumpa
- Rygg
- Händer
- Armar och armbågar
- Axlar
- Huvud

Lägg märke till det som finns just nu, utan att värdera eller förändra.

