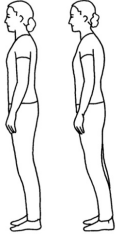


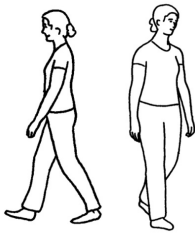
© www.ExorLive.com

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!



Stående inbalansering

- Stå med hela fotsulan i golvet. Spänn och släpp knäna några gånger för att hitta avspänning.
- Slappna av i mage och rygg.
- Nicka och ruska mjukt på huvudet så nacken slappnar av.
- Känn efter var din tunga är. Vilar den i munnen eller är den tryckt mot gommen?
- Låt andningen få ta plats inom dig.
- Känn golvet under dina fötter. Följ sedan känslan upp genom kroppen till huvudet.
- Se om du kan hitta en balans mellan att sträcka dig lätt och naturligt uppåt och med tyngd neråt.

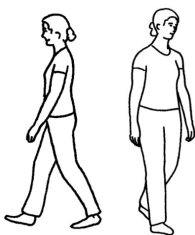


Att gå med medveten närvaro

Börja gå i ett tempo som känns naturligt för dig.

- Slappna av i axlarna.
 - Låt armarna pendla fritt längs sidorna.
 - Känn hur bälen rör sig och hur kroppen vrider sig när du går.
 - Känn hur fotsulorna rullar över golvet, från häl till tå.
 - Känn stabiliteten från fötterna, genom kroppen till huvudet.
 - Låt din andning få ta plats inom dig.
 - Gå med tydlig kontakt neråt och lätthet uppåt.
 - Gå med värdighet och uppmärksamhet på hela dig.
- Fortsätt att gå med minsta möjliga ansträngning.

Hur var det att göra övningen? Vad lade du märke till?



Sinnespromenad

Börja gå ledigt och lätt i ett lugnt tempo. Lägg märke till din andning utan att ändra den.

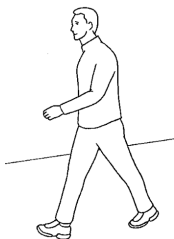
Fokusera på ett sinne i taget:

- Vad ser du: färger, former, ljus, rörelser
- Vad hör du: nära och långt borta, stad, natur, tystnad
- Vad smakar det: även frånvaro av smak kan noteras
- Vad känner du mot huden: vind, temperatur, kläder, underlag
- Vad luktar det: natur, stad, luftens kvalitet

Hur känns din kropp nu, och har något förändrats, tempo, andning eller sinnesstämning?

Tips: Prova att gå i olika miljöer - det kan ge nya upplevelser.





Gå på olika sätt

Gå i ett lugnt tempo. Lägg märke till din andning utan att ändra den. Känn efter hur kroppen känns just nu.

Mellan gångsätten kan du återgå till ditt vanliga sätt att gå.

Prova att gå med:

- Långa steg
- Korta steg
- Höga knäuppdrag
- Baklänges
- Sidled
- På tå
- På häl
- Snabbt
- Långsamt
- Uppdragna axlar och spända händer
- Att hålla andan
- Att andas med magen

Vad lade du märke till?

