

Tre medvetna andetag

20-30
sekunder

– En övning som hjälper dig att landa i nuet.

Sätt dig till rätta på en stol med fötterna i golvet. Sträck på dig och slut ögonen.

Du behöver inte andas på något speciellt sätt utan bara observera vilka kroppsliga upplevelser de tre andetagerna för med sig: i näsan, bröstkorgen eller i magen. Du kan också känna andetaget som helhet: inandningen, den korta pausen och hela utandningen.

Öppna ögonen och fortsätt din dag med förnyad närvaro.



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD



Andrum

3
minuter

- En övning i tre steg som hjälper dig att nyfiket utforska vad du upplever i varje ögonblick.

Börja med att sätta eller lägga dig i en bekväm och vilsam position.

Uppmärksamma under cirka en minut vad som händer här och nu: ljud, tankar, synintryck, känslor, förmimmelser i kroppen. Låt uppmärksamheten vara lika vid som himlen och prova att låta allt vara som det är.

Fokusera på andningen, och följ några andetag in och ut, under en minut. När uppmärksamheten vandrar i väg för du tillbaka den till andningen, om och om igen.

Vidga nu ditt fokus från andningen till hela kroppen. Känn förmimmelser i kroppen från topp till tå. Du kanske kan känna kontakten med det du sitter eller ligger på, känna luften mot ansiktet, kontakten mellan fötterna och golvet och liknande.

Öppna ögonen och fortsätt din dag med förnyad närvaro.



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD



Kropps- scanning

5
minuter

- En övning med starkt avslappnande effekt.

Hitta en så lugn plats som möjligt. Sitt upprätt och avslappnat eller ligg på rygg i en bekväm ställning, till exempel på en säng eller en yogamatta.

Följ några andetag och börja sedan upptäcktsresan genom kroppen, där du scannar av/uppmärksammar kroppsdel för kroppsdel från tårna och upp till huvudet. Fokusera på vad du känner och förnimmer, till exempel stickningar, domningar, värme, kyla eller kanske ingenting. Det viktiga är inte upplevelserna utan din uppmärksamhet här och nu.

Börja med att känna in tårna på vänster fot, därefter höger. Fortsätt med båda fotsulorna, hela fötterna, underbenen, knäna, låren, bäckenet, magen och nedre delen av ryggen, bröst och övre delen av ryggen. Händer, armar, axlar. Hals, nacke och huvudet. Avrunda med att känna kroppen som helhet, och fokusera allra sist på några andetag.



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

