



Andningsövning

I denna övning fäster vi uppmärksamhet vid vår egen andning.

En andningsövning är särskilt bra när tankarna känns röriga och känslorna är starka. Då är det bäst att enbart fokusera på att andas och att på så vis lugna ner det egna känslotillståndet.

Var uppmärksam under träningen på i vilken del av kroppen du känner av andningen tydligast och hur luften strömmar in och ut under andningen.

Om du tappar uppmärksamheten eller tankar uppstår, låt dem passera, och fokusera återigen på andningen. Du kan inte misslyckas med övningen.

Om du vill kan du först lyssna igenom övningen. Nu inleder vi övningen.

Välj en lugn och trevlig plats åt dig. Du fokuserar bättre om du blundar. Var uppmärksam på andningen.

Var känns andningen?

I bröstkorgen?

i magen?

eller i halsen?

Var uppmärksam på hur luften strömmar in och ut. Fortsätt att vara uppmärksam på detta under tio inandningar.

Härnäst börjar vi räkna andetagen, dvs. vi uppmärksammar varje inandning och varje utandning separat.

Samtidigt räknar vi "Jag andas in ETT" och på motsvarande sätt vid utandning "Jag andas ut ETT". I nästa andetag "Jag andas in TVÅ" och så vidare. Vi räknar upp till tio.

Jag andas in ett.

Jag andas ut ett.

Jag andas in två.

Jag andas ut två.

Jag andas in tre.

Jag andas ut tre.

Jag andas in fyra.

Jag andas ut fyra.

Jag andas in fem.



Jag andas ut fem.

Jag andas in sex.

Jag andas ut sex.

Jag andas in sju.

Jag andas ut sju.

Jag andas in åtta.

Jag andas ut åtta.

Jag andas in nio.

Jag andas ut nio.

Jag andas in tio.

Jag andas ut tio.

Övningen är slut.
