



Förlängd andningspaus

Hittills har du tagit andningspauser regelbundet under dagen, eller kanske alltid när autopiloten har tagit över.

Denna förlängda andningspaus är för de stunder då kroppen eller psyket är rastlöst. Med hjälp av pausen kan du börja ta hand om dig själv. Förbered dig på andningspausen på samma sätt som tidigare.

Anta medvetet en god hållning och värdig ställning. Låt denna positionsförändring innebära frikoppling från autopiloten. Låt ögonen stängas. Du kan också hålla ögonen öppna och sänka blicken nedåt.

Steg ett:

Lägg märke till vad som händer i dig just nu. Vad tänker du på? Vilka känslor har du? Vilka känningar har du i kroppen? Det kan hjälpa om du beskriver och identifierar det som uppstår i dig och sätter ord på dina upplevelser.

Till exempel:

”En känsla av sorg vaknar.”

”Dessa tankar är självkritiska.”

”En känsla av ilska är närvarande.”

”Det känns spänning i nacken.”

Steg två:

Rikta försiktigt din uppmärksamhet på de känslor som andningen skapar i magen. Följ med andningen hela vägen när den passerar in och ut. Förankra dig i nuet genom andningen.

Om psyket ständigt rusar någon annanstans, ta det försiktigt tillbaka till andningen.

Du kan räkna andetagen om det hjälper dig att koncentrera dig.

Inandning ett

Utandning ett

Inandning två

Utandning två

Fortsätt räkna till fem och börja sedan om.



Steg tre:

Expandera medvetandefältet så att du förutom andningen känner känslorna i hela kroppen. Känn din ställning. Känn också ansiktsuttrycken precis som de är.

Om du blir medveten om störande tankar och känslor, lägg märke till om de åtföljs av spänning, spändhet eller muskelryckningar.

Rikta andningen till dessa känslor med en inandning och andas ut från dem med en utandning. Du kanske mjuknar och slappnar av med varje utandning.

Om du vill kan du säga: "Det är redan här. Här är det, och jag känner det."

Återgå till att känna hur det känns att sitta här precis som du är. Känn av hela kroppen och observera hur den andas. För varsamt denna utvidgade medvetenhet till kommande stunder i din dag.
