



Andningsövning

I den här övningen fäster vi uppmärksamheten vid vår andning.

En andningsövning gör speciellt gott då när tankarna känns röriga och känslorna är starka. Då är det bäst att enbart fokusera på att andas och genom det lugna ner känslotillståndet.

Försök under den här övningen vara uppmärksam på var i kroppen du känner av andningen tydligast och på hur det känns när luften strömmar in och ut när du andas.

Om du tappar koncentrationen och börjar tänka på annat, låt tankarna passera, och börja fokusera igen på andningen. I den här övningen räknas inget som ett misslyckande.

Om du vill kan du först lyssna igenom övningen en gång. Sök dig sedan till en lugn plats.

Nu börjar vi.

När du har hittat en lugn plats åt dig så kan du börja med att blunda. Det hjälper dig att koncentrera dig. 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 fokusera på andningen under tio andetag.

Nu börjar vi räkna andetagen. Vi uppmärksammar varje inandning och varje utandning skilt för sig.

Samtidigt räknar vi så här: "Jag andas in ETT" och "Jag andas ut ETT". Och vid nästa inandning säger vi "Jag andas in TVÅ" och så vidare. Vi tar sammanlagt tio andetag. Nu börjar vi.

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.
