

## Avslappning med hjälp av andning

Denna korta andningsövning rekommenderas när nervositeten eller ångesten blir besvärande. Uppgiften kan också utföras vid andra tillfällen under dagen, och många har upplevt att det är en bra idé att göra övningen tre gånger under dagen i situationer där det känns naturligt att göra den.

Övningen fungerar också bra när du överväldigas av starka känslor, till exempel intensiv ångest. Övningen består av tre delar som varar ungefär en minut. Vi börjar.

Stanna upp ett ögonblick och var i lugn och ro i den situation du befinner dig i nu. Inta en bekväm och stabil position och sträck på dig lite så att du känner dig upprätt utan att spänna dig. Blunda ett tag om det är möjligt. Om du vill kan du också fokusera blicken på något.

Fråga dig tyst vad ditt tillstånd är just nu. Vilka tankar, vilka känslor eller kroppsliga känningar kan jag observera hos mig själv just nu?

Ge dig själv tid att observera dessa tankar, känslor och kroppsliga känningar och låt svaren lugnt komma till dig. Känn på din upplevelse, vare sig den är behaglig eller obehaglig, intensiv eller svag. Bedöm inte din upplevelse, försök inte ändra den.

Observera dig själv utan att döma, lugnt och neutralt, precis som en radiokommentator skulle observera någon händelse. Låt nu lugnt din uppmärksamhet riktas till någon punkt runt din egen andning: den punkt som känns lämplig eller behaglig för dig. Låt din uppmärksamhet dröja kvar vid den punkt du väljer med varje inandning och varje utandning. Andas lugnt och jämnt. Ändra inte andningsrytmen.

Du kan använda andningen eller punkten du valde som ett slags ankare eller fristad som hjälper dig att vara nu i detta ögonblick, medveten om dig själv och så lugn som det är möjligt att vara.

Låt sedan långsamt och lugnt ditt medvetande expandera till kroppsdelarna runt förankringen eller fristaden: bröstet, ryggområdet, bäckenområdet, ansiktet och hela kroppen, inklusive den plats där du sitter, står eller vilar. Låt medvetandet expandera in i luften du andas, in i det utrymme du befinner dig i, in i rummet, in i människorna som är där. Om du vill kan du låta dina tankar expandera ännu mer: till landskapet utanför och dess detaljer.

Låt ditt sinne långsamt expandera så brett du vill, och sedan, när du är redo, långsamt återgå till dina normala aktiviteter. Öppna ögonen och låt ditt normala vakenhetstillstånd komma tillbaka. Du är nu lugn och alert. Du är lugn och stark.