



Övning: Andningspaus (4:30)

Varför?

Du lär dig ett snabbt sätt att bli medveten om dina tankar och känslor och förankra dig själv i nuet.

Hur?

En andningspaus är en kort övning som du kan göra regelbundet, till exempel under arbetsdagen, när du sitter på bussen, när du vaknar på morgonen eller på kvällen när du lägger dig.

Du kan göra övningen sittandes eller stående.

Det är viktigt att göra övningen dagligen och helst flera gånger om dagen.

- Det är dessutom viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
- Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Andningspaus som text

Börja med att ändra din ställning medvetet och beslutsamt. Hitta en ställning som känns värdig och alert. Ryggen är rak, men inte stel. Sänk axlarna och låt bröstkorgen öppna sig. Om du vill kan du stänga ögonen.

I första fasen av övningen blir du medveten om vad som händer just nu. Börja fokusera på vad du just nu upplever inombords och fråga dig själv: Vad upplever jag just nu? Vad tänker jag på? Försök betrakta dina tankar som händelser i ditt psyke. Om du vill kan du försöka klä dem i ord. Vad känner jag just nu?

Om du känner dig illa till mods eller mår dåligt, försök acceptera känslorna och möta dem. Ta med alla känslor. Här är du nu, och så här känns saker och ting just nu. Hur känns det i kroppen just nu? Du kanske kan gå igenom känningarna snabbt. Känner du stramhet eller spänningar någonstans? Nu vet du vad som händer just i den här stunden. Du har kopplat bort från autopiloten.

I andra fasen riktar vi uppmärksamheten mot andningsrörelserna i mellangärdet. Fokusera nu på rörelserna i mellangärdet. Känn hur magen vidgas lite varje gång du andas in och hur den drar ihop sig med varje utandning. Låt ditt fokus vila lugnt i andningen. Känn din andning hela tiden medan du andas in, och när du andas ut. Förankra dig i nuet genom andningen. För lugnt din uppmärksamhet tillbaka till andningen varje gång dina tankar börjar vandra.

Tredje fasen: Nu ska vi vidga vårt fokus och försöka bli medvetna om hela kroppen och andningen. Tänk på din hållning, ditt ansiktsuttryck och på hur det känns i hela kroppen. Om det känns dåligt någonstans, och du kanske känner spänning eller motstånd, försök andas varsamt igenom känslorna.

Du kanske känner hur kroppen mjuknar och slappnar av med varje utandning. Ta nu med den här utvidgade och öppna medvetenheten till dagens följande stunder.
