

Arbejdsskema 8: Opmærksomhedstræning via åndedrættet

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Sid et øjeblik og fokusér på lydene. Ret eventuelt din opmærksomhed mod forskellige lyde, én ad gangen, stille og roligt.
- Når du oplever at have kontrol over, hvad din opmærksomhed er rettet mod, kan du vende din opmærksomhed mod din næse og dit åndedræt. Hvis det er muligt for dig, skal du trække vejret gennem næsen, både når du ånder ind, og når du ånder ud. Når du trækker vejret gennem næsen, renses du luften, før den når dine lunger, og du optager mere oxygen, hvilket er godt for din krop.
- Prøv nu at rette opmærksomheden mod luften, som du trækker ind. Observer at luften er let kølig, når du trækker vejret ind. Når du langsomt puster luften ud gennem næsen, kan du mærke, at luften er blevet lunet.
- Sid nu og observér, hvordan luften er kølig og varmes op i takt med dit åndedrætsflow.
- Når du opdager, at dine tanker er vandret væk fra næsen, så smiler du og viser venligt din opmærksomhed tilbage til næsen.
- Læg mærke til, hvad der sker i din krop, når dit åndedræt er i et roligt flow.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?