

Arbejdsskema 9: Åndedrætsflow

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for, at du sidder rank, men afslappet. Find dig til godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd eller et sted i eller på din krop.
- Prøv at hold vejret i ca. 10 sekunder, og pust derefter langsomt ud.
- Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, placerer du din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.
- Lad din opmærksomhed dvæle ved din næse og observér, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved din næse.
- Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér hvad der sker i din krop.

Refleksion over øvelsen.

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