

STILLA ANDNING



Sitt eller ligg bekvämt.

Ta ett par medvetna andetag och för fokus mot din andning. Känn för en stund hur luften strömmar in och ut. Välj nu att andas med stängd mun så att du andas genom näsan. Och upplev hur luften strömmar in och ut.

Rikta din uppmärksamhet mot din andning lågt ner i magen och andas medvetet långsamt. Känn hur luften strömmar in och ut, in och ut, in och ut.

Fortsätt en längre stund att andas lugnt, långsamt och upplev andningen i magen. Se nu om du kan förlänga utandningen något, andas in och andas ut. Upplev hur nedre delen av bröstkorgen vidgas i sidled, framåt och bakåt och fortsätt att andas in och ut. Känn hur luften strömmar in och ut.

Jag lämnar dig nu för en stund och du fortsätter uppleva andningen så länge det känns meningsfullt för dig. Kanske upplever du hur det blir lugnare och lugnare i takt med att du fortsätter andas in och ut. Fortsätt andas in och ut tills du känner dig redo att återvända till rummet.