



Mindfulness

Kroppsdörren

Efter inledande andningsövning riktar du uppmärksamheten mot den del av kroppen som signalerar smärta eller spänning. Andas in mot kroppsdelen och andas ut ur **den** på varje andning. På utandning släpper spänningar och motstånd. Om inte så tvinga inte utan fortsatt andas och säg tyst orden, öppna – acceptera – hårbärgera. Vad som än finns här inom mig så finns det redan här och jag öppnar mig för det. = Acceptans

Övning: Gör dig medveten om något i ditt liv just nu som ger dig obehagskänslor och eller kroppssmärta. Andas en stund med diafragman. Gå nu med din andning till platsen inom dig där ditt obehag finns. Gör dig medveten om alla dina kroppsförnimmelser och känslor. Andas in mot platsen och andas ut från den. Varje gång du andas in så säg "jag öppnar och hårbärgerar detta som redan finns inom mig". Lägg märke till vad som händer inom dig. Tillåt alla tankar och förnimmelser som kommer och lyssna och se vad de säger. Vad vill ditt obehag berätta för dig?

Andas in

Att "andas in" är ett sätt att motverka känslomässigt undvikande. Vi andas mot det område som smärta eller där vi känner obehag.

Vi föreställer oss hur luften vi andas in tar sig fram till smärtans centrum och hur vi sedan andas ut från samma ställe. Sakta lär vi oss att vi kan närma oss smärtan utan att behöva göra något eller fixa till något.

Övning: Slut ögonen. Rikta din uppmärksamhet mot någon plats i kroppen. Det kan vara en plats där du känner obehag eller smärta men behöver inte vara det. Andas in och gå med luften och uppmärksamheten dit. Andas ut från samma plats och tillbaka samma väg. Fortsätt så under några minuter.

Andas med

En metod där du andas in och är medveten om din andning samtidigt som du kan vara medveten om något utanför dig i bakgrunden. Lyssna t ex på något ljud som finns men var samtidigt medveten om din andning.

Detta är en hjälp om vi upplever stor smärta i kroppen. Samtidigt som vi närmar oss den kan vi vara medvetna om andningen och på så vis lära oss hantera vår smärta.

Övning 1

Slut ögonen. Fokusera på din andning och andas in och ut. Gör detta någon minut. Öppna nu upp för något ljud utanför. Fokusera helt och fullt på det någon minut. Prova nu att samtidigt vara medveten om din andning och ljudet utanför. Några minuter.

Övning 2

Samma som övning 1 men i stället för ljud så närma dig en smärta, eller sinnesförnimmelse i kroppen. Håll både andningen och smärtan i ditt medvetande samtidigt. Om det blir för smärtsamt så öka medvetenheten om andningen för att sedan närma dig smärtan igen.