

Mindfulness øvelse

Find et godt leje, hvor rygsøjlen føles afslappet og behagelig.

Lad armene være afslappede.

Mærk, hvordan dine fødder er plantet godt ned i gulvet.

Mærk, hvordan dine fødder holder dig fast til jorden.

Mærk, om dine tæer og hælen er afslappet.

Forestil dig, at ro strømmer gennem dine fødder op gennem dine ankler, underben til knæene på både forsiden og bagsiden.

Mærk roen stråle sig op på lårene.

Op til maven og ind i navlen... Herinde er der ingen uro.

Uanset hvad, så er det hele ok og lige præcis, som det skal være...

Mærk, hvordan din brystkasse hæver og sænker sig, hver gang du trækker været ind og ud.

Tag en dyb indånding først ind... så ud... og mærk, hvordan effekten blev forstærket.

Følg dit åndedrag igen... mærk, hvordan det hæver sig, når du indånder og sænker sig igen, når du ånder ud.

Forestil dig, hvor stærk din ryg er... Den bærer din krop hver eneste dag, holder dig oppe og forbinder dit hoved med dine ben.

Mærk dine overarme... dine albuer... underarmene.

Er de ømme eller trætte?

Uanset hvad, så registrer det blot... Det er helt ok, og det er, som det er.

Mærk dine håndled... dine tommelfingre... håndflader... resten af fingrene og helt ude i fingerspidserne.

Forestil dig hvordan dit blod løber her ude fra fingerspidserne og hele vejen tilbage op igennem armene op til hjertet, der pumper roligt.

tænk nu på en farve du godt kan lide

Foretil dig fra midten af dit bryst løber ny og frisk energi i form af denne farve gennem din hals og nakke op til det nederste af baghovedet og fordeler sig ud og omfavner hele din hjerne så du kan tænke klare tanker.

Tag en dyb indånding ind gennem næsen...

Er det kold eller varm luft, du kan fornemme?

Forestil dig, hvordan din hjerne klares.

Forestil dig nu, at der... allerøverst på dit hoved... bag panden... er en lille åbning... som på en hval...

Ud af åbningen siver eller bobler eventuel træthed og dårlig energi ud.

Forestil dig, hvordan det fordampes op i luften.

Luften finder en lille sprække i rummet, hvor et vindue ikke er tæt og siver mod solen.

Når jeg har talt ned fra tre, åbner du øjnene igen helt afslappet og med ny energi.

3... 2... 1...