

Núvitundaræfingar

MIÐSTIG

Giljaskóli



EFNISYFIRLIT

Hugmynd að áætlun	2
.b.....	4
10/11	5
Að borða með núvitund	6
Andardrættir.....	7
Blómaöndun	8
Einnar mínútu hugleiðsla.....	9
Fingraöndun	10
Fjall	11
Gleði	12
Gönguhugleiðsla.....	13
Haustskógur.....	14
Hljóðaæfing	15
Höfuð og axlir	16
Hreyfihugleiðsla.....	17
Kviðöndun.....	18
Kötturinn	19
Líkamsskönnun	20
Sítrónan	21
Ský	22
Standandi æfing.....	23
Stoppa-anda-tengja.....	24
Tíu fingra þakkaræfing.....	25
Þriggja þrepa andrými	26



HUGMYND AÐ ÁÆTLUN

Lota 1

15. febrúar	Blómaöndun
16. febrúar	Andardrættir
17. febrúar	.b og STOPPA-ANDA-TENGJA
18. febrúar	10/11
19. febrúar	Tíu fingra þakkaræfing og val um æfingu

Lota 2

29. febrúar	Kviðöndun
1. mars	Fingraöndun
2. mars	Kötturinn
3. mars	Ský
4. mars	Sítrónan

Lota 3

4. apríl	Standandi æfing
5. apríl	Gönguhugleiðsla
6. apríl	Einnar mínútu hugleiðsla
7. apríl	Líkamsskönnun
8. apríl	Hreyfihugleiðsla

Lota 4

9. maí	Haustskógur
10. maí	Höfuð og axlir
11. maí	Gleði
12. maí	Fjall
13. maí	Hljóðaæfing og þriggja þrepa andrými



Miðstig



.b

.b er fjögurra þrepa æfing

1. **STOPPAÐU**—hvað sem þú ert að gera og taktu eftir að þú hefur kannski verið á sjálfstýringu.
2. **FINNDU FYRIR FÓTUNUM** á gólfinu. Láttu fæturna vera akkerið.
3. **FINNDU FYRIR ANDARDRÆTTINUM** um leið og hann fer um líkama þinn.
4. Æfðu það að „**VERA**“ —færðu þig inn í þetta andartak —**VERTU HÉR OG NÚ**



10/11

Ein leið til þess að slaka á er að nota tíu, ellefu aðferðina. Þessa æfingu er auðvelt að gera hvenær sem er, hún er sérlega hjálpleg ef við erum föst í jórtri, áhyggjum eða erfiðum tilfinningum. Hún er góð til að róa hugann.

Við byrjum með því að finna fyrir fótunum á gólfinu og síðan að finna fyrir öllum neðri hluta líkamans. Þegar þið andið að ykkur, teljið þið upp að tíu í hljóði. Þegar þið andið frá ykkur teljið þið upp að ellefu, einnig í hljóði.

Þið teljið bara á þeim hraða sem hentar til að ná upp í tíu í innöndun og upp í ellefu í útöndun.

Nú skulum við prófa ... (...ein mínúta...)

Hafið þið einhverjar spurningar um þessar æfingu?

Skýring kennara: Það sem gerist með þessari æfingu er að við tökum athyglina af áhyggjunum og einbeitum okkur að því að telja og finna fyrir önduninni. Hún getur líka haft í för með sér að við lengjum bæði innöndun og útöndun. Sjálfkrafa rómst við, það hægir á hjartslættinum og við náum betra tilfinningalegu jafnvægi.

Athugaðu:

- Það má líka telja upp í t.d. 7 og út með því að telja upp á 9.
- Talningin þarf ekki að vera í takt, bara að tölurnar passi við andardráttinn.
- Það getur verið betra að telja bara í annarri hvorri öndun, sumum finnst erfitt að telja hvern andardrátt.
- Það er hægt að bæta tákni við talninguna, með hendur fyrir framan sig og láta lófana vísa upp og lyftast þegar andað er inn og talið upp að tíu og snúa svo lófunum niður og færa þá niður þegar talið er að ellefu.
- Það getur verið betra að telja bara í annarri hvorri öndun, sumum finnst erfitt að telja hvern andardrátt.



AÐ BORÐA MEÐ NÚVITUND

Orðið njóta kemur oft fyrir þegar viðtölum um mat og bragð. Hugsðu aðeins hversu oft við borðum á sjálfstýringu og veitum því enga athygli eða njótum ekki matarins

Nú ætlum við að æfa okkur í að borða með vakandi athygli.

Byrjaðu á því að finna hvaða áhrif orðið súkkulaði og myndin af því hefur á huga þinn og líkama. Athugið hvort að þetta hefur áhrif á líðan þína? Kallar það fram minningar? Eykst hjartslátturinn eða breytist tilfinningin í munninum eða á tungunni?

Til að byrja með ætla ég að setja einn súkkulaðimola/rúsínu á borðið hjá ykkur. Þegar ég geri það vil ég að þið byrjið á að virða það vandlega fyrir ykkur, líkt og þið hafið aldrei séð svona áður. Virðið vandlega fyrir ykkur yfirborðið, áferðina, hvernig ljósið speglast á því (bendið á annað sem ykkur dettur í hug).

Þegar þú ert tilbúin, tekur þú molann rólega upp og skoðar hann nánar, finndu fyrir þyngdinni þegar hann liggur í lófanum og snertingunni við fingurna. Prófaðu núna að láta molann liggja í lófanum og taktu eftir hvernig það er.

Finndu lyktina af molanum og taktu eftir hvaða áhrif það hefur á þig. Nú skaltu, mjög rólega, færa molann nær vörunum. Finndu hvernig það er þegar molinn kemur við varirnar. Taktu svo eftir fyrsta bragðinu þegar þú setur hann í munninn. Þú getur ákveðið að bíta ekki í molann strax, heldur einungis fylgjast með af vakandi athygli hvernig molinn er í munninum. Hvernig er að hafa hann á tungunni? Hvernig er bragðið? Eins og við töluðum um í fyrsta tíma er um við að nota athyglina til að hjálpa okkur að kynnast þessum hlut og rannsaka hann.

Þegar þú ákveður að bíta í molann, gerir þú það hægt og rólega. Taktu eftir hvað þú getur gert það með mikilli athygli, hvernig það er, hvernig þú upplifir það, hvernig bragð er, hvernig það breytist smátt og smátt. Hvernig er að tyggja? Hvernig er að kyngja molanum? Getur þú verið meðvitaður um öll viðbrögð og hreyfingar sem fylgja því að kyngja molanum?

Athugaðu hvort þú getir verið með vakandi athygli eftir að þú kyngir molanum. Hvernig er að upplifa þetta á þennan hátt? Hvað gerir hugurinn þegar þú klárar molann? Hvert fer athygli þín? Og hvers vegna?

Umræðurog spurningar eftir að þau hafa klárað:

- Hvernig var þetta?
- Hverju tókstu eftir?
- Hvernig var að borða og kyngja með vakandi athygli, frekar en á sjálfstýringu?
- Hvaða áhrif hafði þetta á ykkur?
- Hvert beindist athyglin og hvernig fannst ykkur það?



ANDARDRÆTTIR

Að einbeita sér að önduninni.

Þegar við gerum æfinguna er mikilvægt að þú hafir þitt svæði og rými. Eiginlega eins og að hafa sápukúlu utan um sig. Þegar við gerum æfinguna er mikilvægt að þú sért ekki upptekin/n af því að horfa á aðra. Þú getur haft augun lokuð eða að horfa á fastan punkt fyrir framan þig. Það er mikilvægt að gefa öllum tækifæri sem vilja æfa sig jafnvel þó þú viljir það ekki á þessu augnabliki. Sýnum hvort öðru virðingu og gerum þetta saman sem vinir.

Fyrst ætlum við að æfa okkur. Nú skuluð þið sitja þannig fremst á stólnum að fætur ykkar séu báðir á gólfinu. Bakid snertir ekki stólinn. Þið sitjið inni í sápukúlunni ykkar. Nú ætlið þið að setja aðra höndina á brjóstkassann og hina höndina á magann.

Nú ætlum við virkilega að einbeita okkur vel. Við byrjum á því að einbeita okkur aðeins að innönduninni, þ.e. þegar þú andar inn (nú er gefinn smá stund til að leyfa þeim að einbeita sér að því).

Nú skulum við telja hvað við tökum marga andardrætti, innöndun, á einni mínútu. Þið byrjið að telja þegar ég gef ykkur merki og stoppið að telja þegar ég gef ykkur aftur merki í lokin.

Hverju takið þið eftir? Nú spyr ég nokkurra spurninga sem hjálpa ykkur að kanna hverju þið takið eftir. Þið eigið ekki að svara mér spurningunum heldur svara þeim í hljóði, bara fyrir ykkur.

- Finnur þú hvernig líkami þinn hreyfist þegar þú andar?
- Finnur þú þegar þú andar inn og þegar þú andar út?
- Er hreyfingin hröð eða hæg?
- Finnur þú fyrir önduninni í maganum þínum eða brjóstkassanum þínum eða báðum stöðum í einu?

Skýring kennara: Þetta er ekki keppni og því óþarfi að deila niðurstöðum á eftir. Við erum aðeins að æfa okkur í að einbeita okkur og taka eftir.



BLÓMAÖNDUN

Þessa æfingu er mjög gott að kunna þegar þú finnur fyrir stressi, hefur áhyggjur eða ert eitthvað pirruð/aður.

Þegar við gerum æfinguna er mikilvægt að þú hafir þitt svæði og rými. Eins og þú hafir sápakúlu utan um þig. Komdu þér nú þægilega fyrir, finndu fyrir fótunum á gólfinu og hvernig þú situr á stólnum. Taktu eftir þessari líkamsstöðu, hvernig líkami þinn snertir bæði gólf og stól. Hafðu bakið beint.

Nú skaltu leiða hugann að andardráttinum, taktu eftir því hvar þú finnur mest fyrir honum og hvort andardrátturinn þinn sé hægur eða hraður, hvort þú andar djúpt niður í maga eða mjög grunnt. Það er engin ástæða til að breyta neinu, þú ætlar bara að taka eftir því sem er. Andardráttur okkar getur sagt okkur hversu stressuð við erum.

Nú skulum við kanna andardráttinn okkar í smá stund.

Nú hefur þú hlustað á andardráttinn þinn í nokkra stund. Nú skalt þú mjúklega með annarri höndinni leggja fingurgómana og þumalfingurinn saman, eins og lokað blóm. Hlusta þú nú aftur á andardráttinn þinn. Þegar þú finnur að útöndun hefst skaltu opna fingurna eins og blóm opnast, hægt og rólega á meðan þú andar frá þér. Þegar þú andar aftur inn þá skaltu rólega loka fingurgómunum og þumalfingrinum saman aftur.

Endurtaktu þetta í takt við inn- og útöndun þína. Taktu eftir hvernig þú hreyfir fingurna í takt við öndunina. Taktu eftir hvernig þér líður, vertu forvitin/n.

Skýring kennara: Einhverjir nemendur gætu viljað snúa þessari handahreyfingu við, að opna fingurna við innöndun og loka þeim við útöndun. Það er frjálst að hafa það val, hvað sem hentar hverjum og einum best.



EINNAR MÍNÚTU HUGLEIÐSLA

Stutt hugleiðsla.

Sittu á stól með bakið beint, helst þannig að bakið snerti ekki stólbakið. Hafðu báðar iljarnar á gólfinu. Lokaðu augunum eða hafðu þau hálfopin og finndu þá stöðugan punkt til að horfa á.

Beindu athyglinni að andardrættinum sem flæðir inn og út úr líkamanum. Taktu eftir þessari mismunandi skynjun í hverri inn- og útöndun. Taktu eftir andardrættinum án þess að þú þurfir að bíða eftir því að eitthvað gerist. Það er engin ástæða til að breyta önduninni á neinn hátt.

Eftir skamma stund er líklegt að hugur þinn fari á flakk. Þegar þú tekur eftir því skaltu færa athyglina mjúklega aftur að önduninni, án þess að gagnrýna sjálfan þig fyrir það. Það að taka eftir að athyglin fer frá önduninni og að færa hana til baka án þess að gagnrýna eða dæma sjálfan sig er lykilatriði í núvitundarþjálfun.

Hugur þinn getur á endanum orðið kyrr eins og lygn tjörn – eða ekki. Jafnvel þótt þú finnur fyrir algjörum friði og kyrrð getur það verið skammvinnnt. Taktu eftir því að ef þú finnur fyrir reiði eða óróleika þá getur það einnig verið tilfallandi ástand. Hvað sem kann að gerast í æfingunni skaltu leyfa því að vera eins og það er.

Að einni mínútu liðinni skaltu opna augun aftur og beina athyglinni aftur að umhverfinu.



FINGRAÖNDUN

Athyglisþjálfun. Að telja andardrætti.

Það eru ýmsar leiðir til að hjálpa okkur við að þjálfra athygli okkar.

Ein leið er að telja andardrættina um leið og þú andar. Það sem við ætlum að gera núna er að telja hversu oft við öndum að og frá okkur á einni mínútu.

Við gerum þetta með fingraöndun. Við notum fingurna til að hjálpa okkur við að telja, með því að færa vísifingur annarar handar eftir fingrum hinnar handarinnar. Inn- og útöndun er einn andardráttur, og í leiðinni einn fingur.



Þú mátt velja hvort þú beinir athyglinni að þeim stað í líkamanum þar sem þú finnur best fyrir andardrættinum eða hvort þú einfaldlega skynjar hvernig öndunin fer í gegnum allan líkama þinn.

Ég segi ykkur að byrja og þá teljið þið einfaldlega andardráttinn 1,2,3,4, o.s.frv. þar til ég segi stopp. Hver innöndun og útöndun telst sem einn, inn/út = einn, inn/út = tveir, inn/út= þrír o.s.frv.

Eruð þið tilbúin? Þá skulum við byrja... (...ein mínúta...)

Hvernig gekk þetta?

Skýring kennara: Ekki spyrja „hversu marga gerðir þú?“ þar sem það kemur oft af stað samkeppni/samanburði eða dómum.



FJALL

Hugsa um erfiðar tilfinningar.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Sjáðu fyrir þér fallett eða stórfenglegt fjall, eitthvert fjall sem þú getur séð skýra mynd af í huganum. Því meiri smáatriði því betra. Fjallið er stórt og mikið og hefur staðið á sínum stað í þúsundir ára. Veðrið umhverfis fjallið tekur stöðugum breytingum, stundum er sól og blíða en stundum er líka ískalt ofsaveður með mikilli úrkomu eða jafnvel frosti og snjóbyljum. Hvernig sem veðrið er stendur fjallið það af sér án þess að blikna.

Sittu nú stutta stund og fylgstu með andardrætti þínum, slakaðu á og skynjaðu öndunina. Taktu einnig eftir hugsunum eða tilfinningum koma og fara. Sjáðu þig fyrir þér eins og fjall sem tekur á móti hvaða veðri sem er. Í þínu tilviki eru það hugsanir, kannski stress eða kvíði. Láttu hugsanir sem kannski hafa angrað þig koma og fara án þess að reyna að hafa áhrif á þær. Vertu bara eins og fjallið, stórt og sterkt, ekkert fær hagg að því.

Þú ert sá sem þú ert, sá sem þú hefur alltaf verið, þótt tilfinningaveður og hugsanastormar geysi. Sittu með þessa tilfinningu fyrir styrk þínum, andaðu rólega án þess að stýra neinu og njóttu þess að finna styrk þinn. (...)

Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



GLEÐI

Að hugsa um gleðilegar aðstæður.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Skannaðu líkamann hratt og veittu athygli hvort þú finnur einhverja spennu, ef til vill í herðum eða kjálkavöðvum, og slakaðu á ef þú finnur spennu einhvers staðar.

Kallaðu nú fram í hugann atburð eða aðstæður þar sem ríkti mikil og einlæg gleði. Auðvitað geta komið mörg tilvik sem þú getur valið úr. Veldu eitt atvik og einbeittu þér að því. Hvar varstu? Hverjir voru með þér? (...) Manstu hvernig veður var? Geturðu fundið lykt eða heyrnt hljóð sem tengjast aðstæðunum? (...) Reyndu að kalla fram eins mörg atriði og þú getur sem tengjast atburðinum. (...)

Þegar þú hefur íhugað öll smáatriði sem þér detta í hug ímyndaðu þér að þú getir endurlifað atburðinn eða aðstæðurnar, gengið inn í þær eins og í kvikmynd sem er endursýnd. (...)

Taktu eftir hvernig þér líður. Taktu eftir hvernig líkaminn bregst við, hvaða viðbrögð hann sýnir. Hvar finnur maður fyrir gleði? Tekurðu eftir breytingum á hitastigi eða litaskynjun? (...) Þegar þú hverfur inn í þessa minningu geturðu mögulega aukið styrk hennar eða minnkað. Ímyndaðu þér að þú sért með takka sem gerir þér kleift að auka styrkinn og prófaðu hvað gerist. (...) Notaðu nú takkann til að minnka styrkinn aðeins. Stilltu á þann styrk sem þér finnst þægilegur og njóttu þess um stund að dvelja þarna. (...)

Nú hefurðu dvalið í mjög gleðilegum aðstæðum um stund. Athugaðu að allt sem gerðist í huga þínum kom innan frá og var ekki háð ytri aðstæðum á nokkurn hátt. Á þennan hátt geturðu hvenær sem þörf er á ákveðið að rifja upp og rækta jákvæðar tilfinningar. Þú gætir gert núvitundaræfingu um aðrar jákvæðar tilfinningar eins og þakklæti, kyrrð, áhugasemi, von, stolt, áhugahvöt, eða ást.

Fylgstu nú stuttlega með önduninni að lokum. Finndu hvernig líkaminn hreyfist, loftið streymir og súrefnið færir þér lífsnauðsynlega endurnýjun. (...)

Nú skaltu opna augun rólega og koma til baka.

Núna ertu full(ur) orku og tilbúinn að takast á við daginn. Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



GÖNGUHUGLEIÐSLA

Að ganga með núvitund.

Byrjaðu á því að finna fyrir báðum fótum á jörðinni eða gólfinu. Hafðu bil á milli þeirra og gættu þess að líkaminn sé ekki of stífur. Hafðu sveigjanleika í hnjúnum og leyfðu handleggjunum að hanga niður með síðum. Horfðu fram fyrir þig á allt og ekkert.

Færðu athyglina í iljarnar og finndu fyrir snertingu þeirra við jörðina. Finndu fyrir þunga líkamans, hvernig hann kemur niður í fótlegggi og fætur og hvílir á jörðinni. Taktu þér andartak til að finna fyrir líkamanum þar sem hann stendur með fætur við jörðu.

Næst tekur þú eitt skref áfram. Leyfðu vinstri hælnum að losna hægt frá jörðinni og taktu eftir skynjuninni í vinstri kálfa um leið. Leyfðu síðan vinstri fætinum að lyftast alveg frá jörðinni og taktu eftir hvernig þunginn færir yfir í hægri fótlegginn. Beindu athyglinni að vinstri fæti og fótlegg þegar þú færir hann fram fyrir þann hægri og leyfir vinstri hælnum að snerta jörðina. Gott er að taka lítil, eðlileg skref. Leyfðu allri vinstri ilinni að snerta jörðina og finndu hvernig þungi líkamans færir yfir í vinstri fótlegg og fót þegar hællinn á hægri fæti lyftist frá jörðu. Ef þú vilt getur þú sagt í hljóði um leið og þú lyftir fætinum: „lyfta lyfta lyfta“.

Þegar þunginn er allur kominn yfir í vinstri fótlegg leyfirðu hægri fæti að lyftast alveg frá jörðu og færir hann hægt fram fyrir þann vinstri og tekur eftir hvernig skynjanirnar breytast við það í hægri fæti og fótlegg. Finndu hvernig hægri hællinn nemur við jörð og allur þunginn færir yfir í hægri fótinn þegar þú stígur honum að fullu mjúklega til jarðar og finnur hvernig vinstri hællinn lyftist frá jörðu.

Svona geturðu gengið fram og til baka og haldið athyglinni einfaldlega við það að ganga, sér í lagi við skynjanirnar í hælum og iljum, snertinguna við jörðina, og breytilegar skynjanir í vöðvum í fótleggjum þegar þeir færast fram. Þú getur líka skynjað líkama þinn í heild þegar þú vilt svo við hafa og fundið fyrir andardrættinum í líkama þínum.

Þú getur valið að nema staðar öðru hvoru og fundið hvernig það er að standa kyrr, hvað gerist í líkamanum þá. Þú getur líka beint athyglinni öðru hvoru að því sem ber fyrir augu. Þú mátt líka segja í hljóði: „stansa stansa stansa“.

Að snúa við er heill kafli út af fyrir sig. Þá gerist margt í líkamanum sem er vel þess virði að taka eftir.

Ef hugurinn kemst í uppnám getur verið gott að nema staðar andartak og komast í snertingu við öndunina og líkamann í heild áður en þú heldur áfram að ganga með fullri núvitund.

Þú getur gengið í tíu til fimmtán mínútur eða lengur.

Til að byrja með er gott að ganga hægar en venjulega til að þú fáir ráðrúm til að hleypa hinum síbreytilegu líkamsskynjunum til fullrar meðvitundar. En síðan geturðu prófað að ganga eðlilega eða hraðar eftir því sem hentar. Það er vel hægt að hraða sér með fullri núvitund.

Taktu fremur stutt skref og hafðu í huga að þú þarft ekki að horfa niður fyrir fætur þér. Aðalatriðið er að finna fyrir fótunum.

Ef þú vilt getur þú samhæft hreyfingarnar önduninni. Um leið og þú lyftir fætinum andarðu að þér og þegar þú hreyfir fótinn fram og stígur niður andarðu frá þér.

Með þessum hætti ræktarðu með þér núvitund, skref fyrir skref, sem þú getur síðan yfirfært yfir á göngu í þínu daglega lífi hvort sem hún er löng eða stutt, innan dyra eða úti.



HAUSTSKÓGUR

Upplifanir úr ímyndaðri gönguferð.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við. Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Nú förum við í rólega gönguferð að hausti, inn í fallegum skógi. Þetta er þín gæðastund, ekkert annað sem þú þarft að hugsa um eða gera. Nægur tími til að njóta. Sjáðu þig fyrir þér ganga eftir skógarstíg með tré á báðar hendur. Reyndu að sjá allt skýrt og greinilega um leið og ég nefni það. Þú hefur engar áhyggjur og líður eins og þú svífir um, finnur ekki fyrir þunga þínum, sért jafn léttur og loftið í kring um þig.

Meðfram stígnum sem þú svífur eftir eru margar tegundir trjáa, með misjafnt útlit. Þau sem fella lauf sín eru með skærum fallegum haustlitum, sterkum gulum litum, dökkrauðum, appelsínugulum, róandi grænum, gylltum og brúnum. (...) Skógurinn er dásamlega fallegur og margvísleg hljóð heyrast í honum, fuglasöngur, gola í trjálaufi, jafnvel einstaka lauf að svífa til jarðar en allt er rólegt og friðsælt.

Stoppaðu aðeins og fylgstu með sólargeislum skína gegnum laufpakið og niður á jörðina, dansa þar um. Það er eins og ljós og skuggi séu að leika sér í takti við það hvernig laufið á trjánum hreyfist í golunni. Þegar þú gengur eftir stígnum finnurðu fyrir sífellt meiri ró og friðsæld. (...)

Þú heldur enn lengra og kemur nú að stóru rjóðri fullu af fallegum villtum blómum í ýmsum litum. Rjóðrið er umlukið stórum trjám og blómin vagga rólega í heitri golunni. Sólin skín á andlit þitt, handleggi og herðar og geislar hennar fylla þig orku og hita. (...)

Hátt uppi í loftinu sérðu fljúgandi fáka, sterkan og öflugan fugl, svo sterkan að þér finnst þú öðlast eitthvað af orku hans. Þegar þú gengur aðeins lengra kemurðu að svolíttli á og nokkrir flatir steinar í ánni gera þér kleift að stökkva hoppa á þeim til að komast yfir á hinn árbakkann. Þar ákveðurðu að setjast niður og fara úr skóm og sokkum og baða fæturna stutta stund í ísköldu vatninu. Finndu hvernig vatnið rennur mjúklega kringum tærnar og hvernig steinarnir á botninum kæla fæturna enn meira. (...)

Nú leggstu á árbakkann og leyfir heitri golunni og sólinni að þurrka fæturna og þér líður vel þar sem þú finnur fyrir orku sólarinnar og hlustar á mjúkan árneiðinn. (...) Þarna líður þér vel, þú ert öruggur og endurnýjast og styrkist. Þennan stað ákveðurðu að heimsækja oft.

Taktu nú aftur eftir andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. (...)

Núna ertu full(ur) orku og tilbúinn að takast á við daginn. Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



HLJÓÐAÆFING

Stutt æfing sem má gera sitjandi eða liggjandi, meira að segja gangandi. Mikilvægast er innihaldið. Hér er á eftir fer texti sem miðar við að æfingin sé gerð sitjandi.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Næstu mínútu skaltu fylgjast vel með öllum hljóðum sem þú heyrir. Sum hljóðin eru hávær en önnur svo lágvær að þú heyrir þau varla. Sum hljóðin eru skýr en önnur frekar óskýr svo þú áttar þig kannski ekki strax á því frá hverju þau stafa. Aðalatriðið er ekki að tengja hljóðin einhverjum hlut eða fólki, heldur að skynja þau án þess endilega að setja á þau merkimiða.

Nú höfum við algera þögn í eina mínútu og hlustum á hljóðin, hvort sem þau koma utan frá eða frá einhverju hér í stofunni, hvort sem þau eru veik eða sterk. (...)

Nú er mínútan liðin. Komdu rólega til baka, opnaðu augun og skynjaðu umhverfið.

Í lok æfingar má spyrja um hvaða hljóð heyrðust.



HÖFUÐ OG AXLIR

Slökunaræfing fyrir höfuð og axlir.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við. Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nefið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu. Í þessari æfingu ætlum við að einbeita okkur að höfði okkar og öxlum. Þar myndast oft spenna í vöðvum, stundum svo mikil að hún hefur áhrif á líðan okkar.

Fyrst skulum við skanna efsta hluta höfuðsins, hvirfilinn. Geturðu fundið fyrir hvirflinum, allra efsta hluta höfuðsins? Einbeittu þér að þessum hluta og reyndu að finna fyrir hárunum eða húðinni. Þetta er ekki einfalt verkefni því venjulega hreyfist húðin þarna lítið og ekki eru vöðvar sem hreyfast og hægt er að taka eftir.

Næst skaltu beina athyglinni að augunum. Þar er oft mikil hreyfing og margir litlir vöðvar að störfum. Geturðu fundið fyrir augnhreyfingum þínum, jafnvel þótt augun séu lokað? (...) Geturðu fundið fyrir hreyfingum vöðva í kringum augun? (...) Nú skulum við nota þessa vöðva og klemma augun fast saman, eins fast og við mögulega getum, og síðan slaka vel á eftir það. Klemmdu vöðvana aftur eins mikið og þú getur... og slakaðu síðan á. (...) Finndu nú fyrir þessum vöðvum og reyndu að hafa þá alveg slaka. Reyndu líka að hafa engar augnhreyfingar, ekki hreyfa augun til hliðanna og heldur ekki upp og niður. (...)

Þessu næst skaltu beina athyglinni að eyrunum. Ef þú hefur herpt saman augnvöðvana og slakað síðan, þá hafa eyrun hreyfst líka. Geturðu fundið fyrir eyrunum án þess að reyna að hreyfa þau neitt. (...)

Þetta leiðir okkur að kjálkavöðvunum og tungunni. Ef þú einbeitir þér vel geturðu fundið að kjálkavöðvarnir ná alveg upp undir eyru. Prófaðu að bíta saman tönnum og finna hvernig strekkist á vöðvum sem eru alveg neðst í kjálkunum og einnig þeim sem ná upp undir eyru. Slakaðu síðan vel á, hafðu bil milli tannanna, láttu tunguna liggja kyrra og finndu hvernig spennan líður hjá. Gerðu þetta nú aftur, spenntu kjálkavöðva vel... og slakaðu síðan vel á þeim.

Að lokum skaltu einbeita þér að vöðvum í hálsi og öxlum. Spenntu þessa vöðva með því að lyfta öxlum eins hátt og þú getur, herpa þá alla vel og búa til eins mikla spennu og þú getur. Slakaðu síðan vel á. (...) Gerðu þetta nú aftur, spenntu vel. Og slakaðu síðan á. Geturðu fundið fyrir góðri slökun á öllu þessu svæði, öxlum og hálsi?

Skannaðu nú allt höfuðið, ennisvöðva, augu og augabrúnir, eyru, kjálka, tungu og loks háls og herðar. Finndu fyrir góðri slökun og ef einhvers staðar er spenna, losaðu þá um hana. (...)

Stundum þegar við erum stressuð eru einmitt þessi svæði sem við vorum að vinna með núna með spennu sem gott getur verið að losa um. Þessi spenna getur meira að segja orðið svo mikil að við fáum hausverk af henni. Prófaðu næst þegar þú verður stressaður að spenna og slaka á vöðvum í höfði og öxlum og vittu hvort þér líður ekki betur á eftir.

Nú er æfingunni lokið. Komdu rólega til baka, opnaðu augun, teygðu úr þér og skynjaðu umhverfið.



HREYFIHUGLEIÐSLA

Teygjuæfingar.

Komdu þér fyrir í standandi stöðu, berfættur eða í sokkum. Hafðu mjaðmabreidd á milli fótleggja með hnén örlítið bogin og fótleggi samsíða.

Á innöndun, lyftu báðum örmum út til hliðar upp í axlarhæð. Með fullri athygli á næstu innöndun lyftu þá örmunum hægt og meðvitað upp fyrir höfuð. Taktu eftir, ef þú getur, hvernig vöðvarnir vinna þegar þú lyftir þeim og heldur teygjunni.

Andaðu eðlilega og haltu áfram að teygja armauna upp og alla leið út í fingurgóma og stattu fast í báðar fætur. Staldráðu við og finndu fyrir teygjunni í líkamanum. Finndu fyrir teygjunni í vöðvunum, liðunum eða hvar sem tilfinningin kviknar í líkamanum, alveg frá iljum upp í fótleggina, upp í gegnum bókinn, í axlir út í handleggi, lófa og fingur.

Haltu teygjunni og taktu eftir önduninni, leyfðu henni að vera eins og hún er. Vertu opinn fyrir breytingum í líkamanum á hverri innöndun og útöndun um leið og þú heldur teygjunni. Ef þú finnur fyrir aukinni spennu eða vanlíðan vertu þá opinn fyrir því líka.

Þegar þú ert tilbúinn leyfðu örmunum að síga hægt og rólega, á útöndun og taktu eftir breytingum í líkamanum þegar þeir síga. Taktu einnig eftir hvernig fót þín strjúkast við húðina. Fylgdu tilfinningunni eftir með fullri athygli þar til armar þínir hanga beint niður af öxlum.

Ef þú varst með opin augu í æfingunni skaltu loka þeim eftir hverja teygju og beindu athyglinni að önduninni og tilfinningunum í líkamanum þar sem þú stendur. Staldráðu við og taktu eftir áhrifum æfingarinnar.

Nú skaltu opna augun og með fullri athygli teygja hægri handlegginn upp líkt og þú værir að tína ávexti af tré. Taktu eftir önduninni og tilfinningunum í líkamanum þegar þú teygir þig og horfir upp eftir fingrunum. Lyftu síðan hælnum á vinstra fæti og haltu teygjunni. Finndu fyrir teygjunni í gegnum líkamann frá fingrum hægri handar niður í tær vinstri fótleggjar. Leyfðu síðan hælnum að síga svo hannleggnum og fylgdu fingrunum eftir með augunum, taktu eftir litum eða formum sem augun nema þegar þau fylgja örmunum niðri. Horfðu síðan beint fram og lokaðu augunum og beindu athyglinni að önduninni og áhrifum teygjunnar áður en þú byrjar næstu teygju.

Settu handleggi á mjaðmir og hallaðu öllum efri hluta líkamans til hægri og leyfðu mjöðmunum að hreyfast til vinstri þannig að líkaminn myndar boga. Hallaðu þér beint til hliðar án þess að halla þér aftur eða fram líkt og þú stæðir á milli tveggja rúða. Á innöndun komdu þá aftur í upprétta stöðu og á næstu útöndun hallaðu þér þá í hina áttina. Hafðu hugfast að það skiptir ekki máli hversu langt þú hallar þér til hliðar heldur hversu vel þér tekst að halda athyglinni við hreyfinguna. Hverju finnur þú fyrir eftir þessa teygju?

Að lokum, rúllaðu öxlunum og leyfðu handleggjum að hanga niður eftir líkamanum. Lyftu öxlunum eins hátt upp að eyrum og þú kemst, veltu þeim síðan aftur líkt og þú værir að draga saman herðablöðin og leyfðu þeim síðan að fall niður. Dragðu síðan axlirnar saman að framanverðu eins langt og þú getur líkt og þú ætlaðir að láta þær snertast. Leyfðu önduninni að stýra hreyfingunni. Dragðu axlir saman á innöndun og slepptu takinu á útöndun. Haltu áfram að rúlla öxlunum mjúklega og með fullri athygli, fyrst réttsælis og síðan rangsælis.

Vertu kyrr um stund í lokin á æfingunum og finndu fyrir upplifuninni í líkamanum.



KVIÐÖNDUN

Nemendur fylgjast með andardrætti með því að leggja hendur á kvið. Áður en æfingin er gerð sýnir kennari nemendum hvar þeir eiga að staðsetja hendurnar á kviðnum þannig að þeir finni hvernig hendurnar hreyfast við inn- og útöndun.

Settu nú hendurnar á magann.

Andaðu að þér inn um nefið og djúpt ofan í maga. Hvernig hreyfast hendurnar á maganum þínum?

Andaðu nú frá þér rólega út um munninn. Taktu eftir hvernig hendurnar hreyfast þegar þú andar frá þér.

Nú skalt þú anda aftur inn um nefið og djúpt ofan í maga. Er eins og það sé blaðra í maganum þínum sem þú ert að blása upp?

Nú skalt þú anda rólega frá þér út um munninn. Er eins og blaðran tæmist núna og skreppi saman?

Nú ætlum við að einbeita okkur vel og gera þetta rólega þrisvar sinnum. Við sitjum róleg og látum ekkert trufla okkur. Það er alveg eins og það sé sápuvúla utan um hvert okkar og við heyrum ekkert nema andardráttinn hjá okkur sjálfum.

Skýring kennara: Við þessar þrjár endurtekningar segjum við hægt og rólega „nú öndum við inn og við teljum rólega – einn, tveir, þrír - og nú öndum við út og við teljum rólega – einn, tveir, þrír, fjórir, fimm. Endurtekið þrisvar sinnum.



KÖTTURINN

Stutt slökunaræfing.

Ímyndaðu þér að þú sért stór, latur köttur sem langar að teygja sig.

Teygðu hendurnar fram og lyftu þeim svo yfir höfuðið. Alveg lengst aftur fyrir þig. Haltu teygjunni og finndu takið sem myndast í öxlunum.

Láttu hendurnar síðan detta niður með hliðunum. Taktu eftir hvað axlirnar eru miklu slakari.

Teygðu hendurnar aftur fram og upp eins og þú ætlir að snerta loftið. Teygðu þær síðan aftur á bak. Haltu stöðunni og láttu þær svo detta niður með hliðunum.



LÍKAMSSKÖNNUN

Að vera meðvitaður um eigin líkama.

Komdu þér vel fyrir í sæti þínu. Sittu með bakið beint en ekki vera of fattur. Legðu hendur á læri þér eða í kjöltuna. Lokaðu augunum, eða hafðu þau hálfopin og líttu þá niður á við.

Þegar þú hefur komið þér vel fyrir skaltu fyrst fylgjast með andardrætti þínum. Skynjaðu loftstreymið um nafið, hreyfingu brjóstkassans eða magans. Einbeittu þér að einum stað og finndu hvernig loftið streymir og líkaminn hreyfist. Andaðu nokkrum sinnum án þess að stjórna önduninni sérstaklega fylgstu bara með, taktu eftir því sem er að gerast. Ef þú þarft að anda djúpt þá gerirðu það en þú ert ekki að reyna að stýra neinu.

Beindu athyglinni nú að hvirflinum, eyrunum og hnakkanum. Taktu eftir tilfinningum eða skorti á þeim í um hálfu mínútu.

Færðu nú athyglina yfir á andlitið. Ennið, augun, kinnarnar, nafið, varir, munn og inn í munninn (gómum og tungu) í hálfu mínútu.

Beindu nú athyglinni að hálsinum, inn í hálsinn og að herðunum í hálfu mínútu.

Beindu athyglinni að mjóðbakinu, miðbakinu og brjóstbaki í eina mínútu. Bakið ber mikla byrði og þar myndast oft spennan. Veitum bakinu þá blíðlegu athygli sem það á skilið í hálfu mínútu.

Færðu athyglina yfir á bringu og maga í eina mínútu. Ef þú getur skaltu reyna að beina athygli að öllum innri líffærum, hvað svo sem það merkir í þínum huga.

Beindu nú athyglinni að öllum líkamanum í senn í hálfu mínútu.

Fannstu fyrir einhverjum tilfinningum í líkamanum? Hvort sem þú fannst fyrir tilfinningum eða ekki skaltu nú reyna að finna fyrir þeim núna í um hálfu mínútu.

Reyndu til dæmis að finna fyrir jákvæðri tilfinningu í líkamanum. Reyndu að kalla fram minningu um ánægjulegan og gleðilegan atburð eða eitthvert skipti þar sem þér leið vel og þú varst skapandi eða þegar sjálfstraustið var í mjög góðu lagi.

Beindu athyglinni að líkamanum. Hvernig finnurðu fyrir þessari jákvæðu tilfinningu? Í andlitinu? Hálsi, bringu, baki? Hvernig andarðu? Er einhver breyting á spennunni í líkamanum?

Snúum nú aftur til nútíðar. Ef þú finnur fyrir tilfinningahlaðinni hugsun skaltu bara sleppa af henni takinu. Vertu kyrr um stund og komdu síðan rólega til baka.

Snúum nú aftur til nútíðar. Ef þú finnur fyrir tilfinningahlaðinni hugsun skaltu bara sleppa af henni takinu. Beindu athyglinni annaðhvort að líkamanum eða önduninni eftir því hvort þér finnst stöðugra þá stundina. Og róum bara hugann í tvær mínútur (langt hlé). Þökk fyrir athyglina.



SÍTRÓNAN

Stutt slökunaræfing.

Ímyndaðu þér að þú sért með sítrónu í annarri hendi. Þegar þú andar að þér kreistu hana þá og þegar þú andar frá þér losaðu þá takið.

Endurtaktu þetta nokkrum sinnum. Reyndu að kreista svo að allur safinn leki út. Finndu hvernig vöðvarnir í hendinni og handleggnum kreppast þegar þú andar að þér en slakna á þegar þú andar frá þér.

Þegar þú ert búin að endurtaka þetta nokkrum sinnum færðu sítrónuna þá yfir í hinn lófann og endurtaktu leikinn.



SKÝ

Róar hugann.

Leggstu á bakið og lokaðu augunum

Ímyndaðu þér að þú sjáir stórt ský á himninum. Sjáðu það fyrir þér þegar það nálgast.

Ímyndaðu þér hvernig skýið þitt lítur út. Hvernig er það á litinn. Hefur það einhverja lögun? Þetta er þitt eigið sérstaka ský... þú ert fullkomlega örugg og glöð þegar þú liggur á þínu eigin fallega skýi.

Klifraðu á skýið þitt og það fer með þið hvert sem þú vilt fara.

Hvaða hluti sérðu þegar þú ferðast með skýinu þínu? Hvert mun það fara með þig? Láttu skýið þitt fara með þig á sérstakan stað þar sem þú getur hvílt þig og fundið fyrir ró.



STANDANDI ÆFING

Æfing í að standa kyrr og taka eftir litlum hreyfingum.

Við ætlum að æfa okkur að standa kyrr og taka eftir því hvernig líkaminn er sífelld að reyna að stilla sig af svo við dettum ekki. Reyndu að taka eftir öllum litlu hreyfingunum sem líkaminn gerir til þess að halda jafnvægi við það eitt að standa kyrr. Við skulum loka augunum í 60 sekúndur, finndu hvernig fæturnir eru næstum fastir við gólfið eins og rætur á tré, en taktu líka eftir hvernig hluti líkamans leitarjafnvægis til að halda þér í uppréttri stöðu. Beindu núna athyglinni að litlu hreyfingunum sem verða í líkamanum, til dæmis í fótunum og tánum.

Nú skaltu hægt og rólega færa alla þyngdina yfir í vinstri fótinn, þannig að öll þyngdin færast yfir í þann fót en hægri fóturinn lyftist rétt frá gólfinu. Það þarf ekki mikil tilþrif við þessa æfingu, hægri fóturinn þarf aðeins að lyftast nokkra sentimetra frá gólfinu. Taktu núna eftir öllu sem gerist í vinstri fætinum, þegar líkaminn reynir að halda þér í uppréttri stöðu.

Nú skaltu prófa það sama með því að færa alla þyngdina yfir í hægri fótinn. Taktu eftir öllu sem gerist í hægri fætinum þegar hann reynir að halda jafnvægi og halda þér í uppréttri stöðu.

Næst skaltu stíga niður í báða fætur aftur og hægt og rólega breyta stöðu þinni þannig að þú standir á tám, með hendur teygðar upp í loftið en samt þannig að þú haldir jafnvægi. Reyndu að teygja þig eins hátt og þú getur án þess að þú missir jafnvægið. Beindu nú athyglinni algjörlega að neðri hluta líkamans og taktu eftir litlu hreyfingunum sem eiga sér stað þar. Taktu svo eftir andardrætti þínum, hvernig er hann einmitt núna?

Og nú skaltu hægt og rólega setjast á stólinn þinn.

Hvernig fannst ykkur þessi standandi æfing? Eftir hverju tókuð þið?

Tókuð þið eftir því að þegar við hægjum svona á okkur hvað við tókum miklu meira eftir litlum hlutum sem við annarsveitum ekki athygli? Þarna tókum við eftir litlum hreyfingum sem líkaminn gerir á hverjum degi, oft á dag án þess að við tókum eftir því.



STOPPA-ANDA-TENGJA

Stutt, einföld núvitundaræfing.

Þessi núvitundaræfing tekur aðeins nokkrar sekúndur.

Stattu með axlabreidd milli fóta. Andaðu vel frá þér og síðan aftur að þér, endurtaktu þrisvar sinnum. Þú hefur náð athyglinni til þín og tengt við sjálfan þig á líðandi stund. Þessa einföldu æfingu getur þú gert hvar og hvenær sem er: í hvert sinn sem þú ferð á æfingu, áður en þú gengur inn um dyrnar heima hjá þér, áður en þú ferð inn í tíma, þegar þú áttar þig að hugsunum sem þú hefur ekki áhuga á að elta, þegar þú finnur vanlíðan og þegar þú vilt njóta.

Og nú skaltu hægt og rólega setjast á stólinn þinn.

Hvernig fannst ykkur þessi standandi æfing? Eftir hverju tókuð þið?

Tókuð þið eftir því að þegar við hægjum svona á okkur hvað við tökum miklu meira eftir litlum hlutum sem við annarsveitum ekki athygli? Þarna tókum við eftir litlum hreyfingum sem líkaminn gerir á hverjum degi, oft á dag án þess að við tökum eftir því.



TÍU FINGRA ÞAKKARÆFING

Stutt þakkaræfing.

Þú getur reynt tíu fingra þakkaræfinguna til að nálgast betur litla hluti í lífi þínu sem skipta máli á jákvæðan hátt. Það eina sem þú gerir er að minna þig á tíu hluti sem þú ert þakklátur fyrir með því að telja þá á fingrum þér.

Það er mikilvægt að finna tíu atriði.

Ef við tökum betur eftir því góða sem hægt er að þakka fyrir aukum við gleði og jákvæðni og okkur líður betur.



ÞRIGGJA ÞREPA ANDRÝMI

Þriggja mínútna öndunaræfing.

Byrjaðu á því að taka þér stöðu með bakið beint, hvort sem þú stendur eða situr. Lokaðu augunum ef þú treystir þér til. Beindu athyglinni inn á við og spyrðu sjálfan þig: Hvað er að gerast núna?

Hvaða hugsanir eru að fara gegnum hugann? Þú getur sett þessar hugsanir í orð og gert þitt besta til að líta á þær sem tímabundna atburði.

Hvaða tilfinningum finn ég fyrir? Þú snýrð þér að tilfinningum þínum þótt þær kunni að vera óþægilegar eða sársaukafullar.

Hverju finn ég fyrir í líkamanum mínum? Þú skannar líkamann og tekur eftir hvort þú ert með spennu vöðva. Taktu sérstaklega vel eftir andlitvöðvum og vöðvum í hálsi og herðum.

Beindu nú athyglinni að önduninni eins og hún birtist í líkamanum. Finndu fyrir henni í kviðnum, hvernig hann þenst út þegar þú andar inn og dregst saman þegar þú andar frá þér. Fylgdu andardrættinum alla leið inn og alla leið út. Þannig verður hann akkeri sem tengir þig við núíð.

Víkkaðu nú athygli þína út frá andardrættinum. Þú finnur fyrir önduninni í líkama þínum, finnur fyrir líkamanum í heild sinni, stöðu þinni og andlitssvip.

Ef mótstaða, spenna eða óþægindi gera vart við sig geturðu andað inn í þau og andað út frá þeim um leið og þú opnar og mýkir.

Þú getur líka sagt við sjálfa(n) þig eitthvað á þessa leið: Þetta er allt í lagi. Ég finn fyrir því sem er.

Að lokum skaltu reyna að láta þessa líðan fylgja þér inn í daginn.