



Englevinger-øvelsen

Sid på en stol med rank ryg med fødderne placeret på gulvet og med armene hængende ned langs siden af kroppen. Træk nu vejret ind, mens du hæver begge dine arme strakte ud til siden og op, indtil håndryggene mødes oppe over dit hoved. Hold vejret og pust ud, mens du langsomt lader de strakte arme vende tilbage til udgangspunktet (bevægelsen er den samme, som når børn ligger i sneen på ryggen og tegner englevinger med deres arme).

Udfør denne vejrtrækningsøvelse 10-15 gange, hvor dit eget rolige åndedræt styrer rytmen.

Øvelsen vil give dig en oplevelse af afgrænsning af dig selv og dit eget rum. Den kan anvendes, hver gang du står over for en situation, hvor det kan være svært for dig at holde på og markere dine egne grænser. Øvelsen giver dig også ro og god kropsbevidsthed.

Øvelsen er inspireret af Peter Levine.