



## Tre minutters åndedrætsøvelse

Øvelsen består i sin enkelthed i at stoppe op eller sætte tempoet ned, at berolige sig selv gennem åndedrætsøvelser og derefter notere sig, hvad der sker inden i én og uden for én, for derefter at kunne handle bevidst.

Du kan eventuelt sidde på gulvet. Det er ikke vigtigt, hvordan du sidder, bare det er behageligt, og at du sidder nogenlunde ret. Øvelsen kan også sagtens laves liggende. Det kan hjælpe dig med at være opmærksom på din vejrtrækning, hvis du fokuserer på mavens bevægelser i takt med ind- og udåndingen.

### **Instruktion:**

Tag først en dyb vejrtrækning. Prøv at mærke din indånding helt ned i maven, mærk hvordan din mave fyldes med luft, og ånd så ud, og mærk, hvordan din mave tømmes for luft. Træk vejret ind og ånd ud. Hvis dine tanker går på vandring, er det helt normalt. Prøv at sende et lille smil til din tanke, og vend så opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Hvis du vil tilføje noget til øvelsen, så brug et par vejrtrækninger på at mærke efter, hvordan du har det inde i dig selv (tanker, følelser og kropsfornemmelser). Vend derefter igen din opmærksomhed på vejrtrækningen i cirka et minut.

Hold til sidst i øvelsen opmærksomheden på hele din krop og vær eventuelt også opmærksom på, hvad der sker omkring dig, mens du trækker vejret.