

Liggende afslapning

Ret opmærksomheden mod din vejrtrækning - på hver indånding og udånding, som de følger hinanden. Fokuser på din vejrtrækning, enten ved næseborene eller i maven uden at forandre noget. Mærk den kølige luft ved næsen eller mærk maven bevæge sig ud og ind ved hver indånding og udånding, som de følger hinanden som bølger.

Ret nu opmærksomheden mod hovedet fra toppen af hovedet til hagen og fra ansigtshuden til tankerne inde i hjernen:

Er der spændinger i ansigtsmuskulaturen?

Er der hovedpine eller andre smerter?

Hvad cirkler dine tanker omkring?

Hvordan er dit energiniveau?

Ret nu opmærksomheden mod brystkassen fra halsen til solar plexus og fra forsiden af brystkassen til bagsiden af brystkassen/ryggen:

Er der spændinger, smerter, snurren/prikken eller andet?

Føles brystkassen lettere eller tungere?

Hvad er dit hjertes tilstand lige nu?

Hvad er din dominerende følelse lige nu?

Ret nu opmærksomheden mod din maveregion fra solar plexus til dit mellemgulv og underliv og fra forsiden af maven til lænden:

Er der spændinger, smerter, snurren/prikken eller andet?

Bevæger maven sig frit med vejrtrækningen eller mere besværet?

Hvad er din maves tilstand lige nu

På baggrund af det, du mærker i hovedet, brystkassen, maven: hvad har du brug for lige nu og resten af dagen?

Ret nu igen opmærksomheden på din vejrtrækning - på hver indånding og udånding, som de følger hinanden. Fokuser på din vejrtrækning, enten ved næseborene eller i maven.