

Andningsankaret

Detta är en 5-10 minuters övning i medveten närvaro utvecklad av psykolog och psykoterapeut Jenny Rapp.

Det är den andra av de tre huvudövningarna inom medveten närvaro. Namnet Andningsankaret kommer från att använda andningen som en förankringspunkt eftersom vår andning alltid är med oss och därför kan vi använda den för att förankra oss i nuet.

Detta är en sittande övning. Denna version är på cirka 5-10 minuter beroende på hur långa pauser och vilket tempo du har. Punkterna står för pauser om du spelar in din egna version.



Sitt på en stol med rak rygg och axlar sänkta i en position som är vaken och alert. Positionen ska hjälpa dig att vara här och nu. Ta en stund och sitt bara så att kroppen blir lugn ...

Stäng ögonen eller håll dem öppna med en mjuk blick ...

Försök att ha en känsla av att vara öppen och närvarande i varje ögonblick ...

Fokusera nu på hur din andning känns ...

Låt din andedräkt hitta sin egen naturliga rytm. Följ några andetag i din egen takt och märk var i kroppen du känner andningen mest när du andas in och ut: Är det i näsborrarna, näsan, munnen, halsen ...

Bröstet som expanderar vid din inandning och sjunker ihop vid din utandning ...

Övre delen av buken eller i magen ... Be din fulla uppmärksamhet att flöda tillsammans med din andning.

Ändra inte ditt andningsmönster. Låt det bara komma och gå och notera var du känner det mest. Rikta sedan din uppmärksamhet på var du känner att du andas bäst och försök att hålla din uppmärksamhet där. Detta är ditt andningsankare.

Fokusera bara på att vara i ögonblicket och förlora de dagliga sysslorna du måste göra senare ...

När du märker att din uppmärksamhet har flutit bort, oavsett vart den har gått: till bilder, ljud, tankar eller kroppsliga förnimmelser - låt dessa vara som de är i bakgrunden och dra försiktigt tillbaka din uppmärksamhet på ditt andningsankare ...

Följ ett andetag från början till slut. Hela vägen in ...

Och hela vägen ut ...

Andas in din egen takt - om och om igen ...

Detta är kärnan i denna övning – att bara vara i ögonblicket. Varje inandning är en ny början och varje utandning är en möjlighet att släppa taget helt. Du behöver inte göra något åt din andning, det tar hand om sig själv ...

Observera och acceptera din upplevelse i detta ögonblick utan att utvärdera det.

Var uppmärksam på varje inandning och varje utandning.

När du vänder dig djupare inåt, försök släpp ljuden som kan finnas runt dig. Om du blir distraherad av ljud i rummet, notera dem stillsamt och fäst sedan uppmärksamheten återigen på din andning.

Lägg märke till hur det känns i kroppen när du andas.

De små, små förändringarna i kroppen som följer av inandning och utandning.

Varje andetag är unikt.

Var öppen för hur det känns när du andas

Hela vägen in...

Och hela vägen ut...

Notera vad du upplever vid denna speciella utandning.

Följ hela andetaget ...

In...

Och ut ...

Följ ditt andetag så nära du kan.

Följ några andetag på det sättet, i din egen takt.

Kanske kommer du att upptäcka att din uppmärksamhet vandrar bort nästan hela tiden. Det är okej, det är normalt.

Sinnet har sitt eget liv och vandrar av naturen.

Målet är inte att göra sinnet tomt, inte att bli av med alla intryck, utan snarare bli bekant med sinnets sätt att bete sig.

Fokusera bara din medvetenhet försiktigt på din andning.

Om du vill skärpa din koncentration kan du tyst notera 'IN' när du följer inandningen och 'UT' när du andas ut ...

Ta några andetag i din egen takt på det sättet - Andas in och andas ut...

Följ luften hela vägen in och hela vägen ut.

Var uppmärksam och närvarande, ögonblick för ögonblick, genom att vara i din andning.

Om ditt sinne vandrar bort från din andning, notera det utan att döma dig - vare sig det är en tanke, känsla eller känsla som fångar din uppmärksamhet. Led istället försiktigt din medvetenhet tillbaka till din andning och ditt andningsankare.

Genom att observera när din uppmärksamhet har börjat vandra och föra tillbaka den till din andning, övar du upp din förmåga att koncentrera dig på att vara här och nu i nuet.

Fokusera din uppmärksamhet på din andning igen - hur det känns överallt i kroppen från början - hur det känns - hela vägen in - en liten paus, kan du känna det - och hela vägen ut ...

Intensiva förnimmelser kan förekomma som gör det svårt att kontrollera medvetenheten. Du kan bli distraherad av smärta eller obehag i kroppen eller klåda som gör att du uppmärksammar andningen.

Då kan du istället fästa din uppmärksamhet på det, utforska hur det ser ut i detalj: hur det kan förändras eller rör sig i din kropp - tänk inte på hur det känns, ändra det inte, utan låt dig själv känna vad som redan finns att känna ...

Andas in genom det området och ut ur det och lägg märke till vad som händer, andetag efter andetag ...

Du kan också notera känslor som uppstår, såsom sorg, lycka, frustration, nöjdhet, harmoni eller tillfredsställelse. Bekräfta vad som än kommer upp. Lägg märke till vart ditt sinne går utan att döma det, skjuta bort det, hålla fast vid det eller önska att det var annorlunda. Fokusera bara på ditt sinne och led din uppmärksamhet tillbaka till din andning ...

Se nu om du kan känna kroppen som en helhet - var helt närvarande i din kropp - som ett stolt, majestätiskt berg: stabilt, jordat och starkt. En känsla av att hela kroppen sitter här och andas ...

Om ditt sinne vandrar till tankar, planer eller problem konstaterar du endast att ditt sinne har vandrat. Titta på tanken när den kommer in i din medvetenhet så neutralt som möjligt. Öva sedan på att släppa tanken som om det var ett moln som glider förbi ovan din bergstopp eller ett löv som blåser i vinden eller flyter nedför en bäck.

Placera nu i ditt sinne varje tanke som uppstår på ett blad eller ett moln och se när det seglar iväg utom synhåll på himlen eller längs bäcken.

För sedan din uppmärksamhet tillbaka till din andedräkt. Din andedräkt är ett ankare du kan återvända till om och om igen när du blir distraherad av tankar ...

Lägg märke till när ditt sinne har vandrat. Att observera vilka typer av tankar som distraherar dig är en viktig del av övningen. Försök att lägga märke till innehållet tyst för dig själv med en etikett.

Det kan vara: tänker, drömmer, planerar, oroar mig eller vad det än kan vara, utan att vara dömande eller kritisk mot dig själv ...

Genom att öva på detta kan du stärka din förmåga att bryta dig loss från tankar och föra tillbaka din uppmärksamhet till din medvetenhet och till din andning.

När denna övning nu är slut, lägg märke till hela kroppen och sedan rummet du befinner dig i.

Bli medveten om hela kroppen där du sitter.

Se om du kan ta med denna uppmärksamhet till nästa aktivitet i din vardag. Din andning är alltid med dig som ett fokuseringsverktyg för att återföra dig till nuet.

Du kan bestämma dig för att använda denna övning hela dagen: att träna på förmågan att föra din uppmärksamhet till ditt andningsmönster och att lägga märke till innehållet i dina tankar och känslor.

Detta hjälper dig att träna upp och stärka din förmåga att styra din uppmärksamhet, att vara uppmärksam och närvarande i ögonblicket, att lösgöra dig från att fastna i obehag och istället observera det du upplever som en nyfiken observatör av livet.

När du är redo, öppna dina ögon och var medveten om ljuden runt dig, hur ljuset faller och skiftar.

