

## 1. øvelse

# Opmærksomhed

**R**edskabet til indre balance er at fornemme og sanse, hvordan du har det. At sanse uden at påvirke eller ændre på fornemmelsen.

Øvelsen giver dig en enkel metode til at gear ned. Ved at sanse, hvordan du har det og give opmærksomhed til kroppen og åndedrættet, påvirkes din indre fornemmelse af ro og balance uden, du gør noget.



## Cd begynder

Læg dig ned på ryggen med bøjede ben.

Læg en pude under baghovedet og tag tæppe over dig.

Placer hænderne på maven, og hvil albuerne i underlaget.

Luk øjnene og mærk kroppen.

Den fornemmelse, du har inde i kroppen, er sådan, du oplever din balance her og nu. Fornemmelsen af balance er ikke statisk, den forandrer sig.

Forestil dig, at du har et indre barometer, hvor du kan sanse og mærke din balance.

Når du afslutter øvelsen vil din balance føles på en anden måde, end nu, når du begynder den.

Mærk kroppen.

Fornem, hvordan du har det.

Hvordan føler du dig tilpas?

Er der områder i kroppen, du bliver opmærksom på?

Hvor i kroppen føler du dig rolig og afspændt lige nu?

Mærk fornemmelsen i maven.

Mærk fornemmelsen i brystkassen.

Mærk fornemmelsen i hele kroppen.

Lav øvelsen så ofte, som du har brug for det. Øvelsen kan bruges på arbejdet, ved pc'en, før og efter møder, når som helst du vil koble lidt fra.

Nu skal du tænke, at underlaget  
bærer din krop:  
Tænk: *Jeg lader underlaget bære min  
krop.*

Giv opmærksomhed til fodsålerne.  
Giv opmærksomhed til ballerne.  
Til maven.  
Til brystkassen.  
Giv opmærksomhed til ryggen.  
Til skuldrene.  
Til baghovedet.  
Og ansigtet.

Giv opmærksomhed til armene.  
Til hænderne.

Lad nu åndedrættet få din opmærksomhed.

Det er naturligt, at åndedrættet påvirkes, når man bliver opmærksom på det.  
Vær roligt opmærksom på åndedrættet uden at gøre noget.  
Læg blot mærke til det, og lad det falde til ro.

Vær opmærksom på, hvor din krop udvides, når du trækker vejret ind.  
Følg udåndingen med opmærksomheden ud til enden af den.

Fornem nu dit indre barometer – din indre fornemmelse af balance lige her og  
nu.

**Cd stopper**

