

Förankringsövning sittande

Innehåller andningsobservation

Varaktighet cirka fem minuter.

Du kan själv välja, om du gör övningen med ögonen öppna eller stängda. Du kan sluta eller öppna ögonen när som helst under övningen. Du kan avbryta övningen när som helst, om du vill.

Sätt dig på en stol och placera först fötterna stadigt på golvet. Känn dina fotsulor mot golvet. Du kan tänka det, som om dina fötter vore ankare som trycker tungt mot golvet. Känn golvetets stöd, hur det stöder dig. Golvet är säkert och orubbligt.

Pressa fötterna lätt mot golvet, du kan föra vikten lite på fötterna. Lägg märke till hur golvet känns under dina fötter. Lägg märke till muskelspänningen i dina ben, när du trycker dem mot golvet. Känn på fotsulorna, för lite mer vikt på tårna. För nu lite mer vikt på hälarna. Känn denna lilla rörelse när du varierar vikten från tårna till hälarna och från hälarna till tårna. Hur känns denna rörelse i fotsulorna?

Nu kan du försöka föra vikten lite mer åt vänster, och sedan långsamt åt höger. Känn hur denna rörelse känns i fotsulorna. Hur känns golvet? Hur känns fötternas vikt mot golvet?

Nu kan du leta efter en avslappnad sittställning, där du är så avslappnad och bekväm som möjligt. Hitta en bekväm ställning i lugn och ro.

Låt ditt andetag flöda fullständigt lugnt i egen takt. Lägg märke till vilka känslor du har, när luftflödet strömmar in från din näsa. Lägg märke till hur det känns, när luftflödet kommer ut ur näsan. Prova, om du kan låta dina tankar komma och gå, som om de vore moln som flyger på himlen. Andas lugnt in och lugnt ut. Låt tankarna glida. Andas lugnt in och lugnt ut.

Om dina ögon är slutna, kan du nu öppna dem. Se dig nu omkring. Vad ser du omkring dig? Och vad hör du? Luktas du något? Lägg märke till var du är och vad du gör.