

Grundningsövning stående

Varaktighet cirka fem minuter.

Andning nämns i övningen.

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

Stå upp och stå lite gränsle. Lyft dina fötter några gånger, medan du söker en ställning som passar dig. Sök en sådan stående ställning, att du känner dig stadig. Ha ryggen så rak som passar dig. Om du vill kan du förlänga nacken lite, som om du skulle sträcka upp huvudet en aning rakt upp mot taket.

Känn dina fotsulor mot golvet. Känn golvet's stöd, hur den uppehåller dig. Golvet är tryggt och orubbligt.

Känn dina fotsulor, för vikten en aning mer mot tårna så, att du ändå har lätt att hålla balansen. Nu för vikten en aning mot hälarerna. Känn efter den här lilla rörelsen, när du skiftar vikten från tårna till hälarerna, och från hälarerna till tårna. Hur känns den här rörelsen i dina fotsulor?

Nu kan du prova föra din vikt lite mer åt vänster, och sedan långsamt åt höger. Känn efter, hur rörelsen känns i dina fotsulor. Hur känns golvet? Hur känns fötternas vikt mot golvet?

Prova, om du kan låta tankarna komma och gå, som om de vore moln som glider i himlen. Andas lugnt in, lugnt ut, i egen takt. Låt tankarna glida.

Se nu omkring dig. Vad ser du omkring dig? Vad hör du? Luktas du några dofter? Märk, var du är och vad du gör.