



Helle Bentzen.dk

Nyd nuet. Nyd hverdagen. Nu.

3 MIN. ÅNDEHULSMEDITATION

Åndehullet vil hjælpe dig til kontinuerligt i løbet af dagen at være nærværende og mærke, hvordan du har det. Hvis du er for stresset, angst, bekymret eller ked af det, giver det, at du kan mærke, hvordan du har det, dig mulighed for at vælge at ændre din tilstand. Nærværet giver din tankevirksomhed en pause og din krop en mulighed for at fortælle, hvor højt eller lavt dit stressniveau er.

1. Sæt, læg eller stil dig godt tilrette. Brug ca. 1 minut på, for dig selv, at sætte et par ord på hvordan du har det – både fysisk (ex. Spændthed/afspændthed) og psykisk (humør og stemninger)
2. Brug dernæst ca. 1 minut på at mærke din vejrtrækning. Så godt du kan, hvil din opmærksomhed i mavens bevægelser, som du trækker vejret ind og puster luften ud igen. Dit åndedræt kan fungere som anker til at bringe dig i kontakt med det nærværende øjeblik og hjælpe dig til en tilstand af opmærksomhed og stilhed.
3. Herefter, så godt som du kan, lad din opmærksomhed sprede sig ud i hele din krop. Brug ca. 1 minut på at mærke din krop som helhed, din fysiske holdning og dit ansigtsudtryk.

Åndehullet kan bruges ved tanker, følelser eller fysiske fornemmelser, som vækker ubehag, eller som pause i løbet af dagen, til at mærke hvordan det står til hos os.

God fornøjelse!