

## **Kort nærværøvelse [Lydfilen varer 5 minutter og 32 sekunder]**

Kort nærværøvelse.

Start med at sætte dig godt til rette.

Du kan både sætte dig et sted indenfor eller ude i naturen.

Start med at lade fødderne hvile godt i gulvet eller jorden under dig. Du kan lukke øjnene i og lægge opmærksomheden ned ved fodsålerne. Og den her kontakt med underlaget under dig. Jordforbindelse. Har du lyst, så kan du skubbe fødderne lidt nedad i underlaget, og mærke det her fundament, der er til stede lige nu.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og lad opmærksomheden glide lidt længere op til dine ben og fornemmelsen af, at give slip på begge dine ben lige nu.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Du kan lade tyngdekraften gøre sit arbejde, og benene give lidt efter

*[Stilhed 10 sekunder]*

Mærk kontakten med stolen eller bænken, eller det du sidder på og bevæg opmærksomheden videre til skuldre og nakke, og lad så bare skuldrene og nakken give lidt slip her.

Lad begge arme følge med og synke lidt nedad

*[Stilhed 10 sekunder]*

Mærk dine hænder, lad dem hvile i skødet lige du.

Tag imod de sansefølelser, der er kommer til dine håndflader og fingerspidser lige nu.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Temperatur eller fugtighed

*[Stilhed 10 sekunder]*

Giv så lidt plads til dit åndedræt i kroppen

Fornem en indånding og en udånding. Tyk lidt ind på dit åndedræt og fornemmelsen af rytme og bevægelse i kroppen lige nu og her. Og lad dit åndedræt være en følgesvend, som du lige nu tjekker ind på, uden du behøver at lave om på det.

*[Stilhed 10 sekunder]*

Og giv lidt plads til at mærke hele kroppen som helhed lige nu, lige sådan som tilstanden er at være dig lige nu og sidde lige her og trække vejret. Har du lyst, så kan du bevare denne her kontakt med kroppen, når du om lidt rejser dig op og afslutter denne her øvelse igen. Du kan tage et par ekstra åndedrag og rejse dig, når du er klar.

[Lyden af en klokke – lyden varer 40 sekunder]