

Pusteankeret

(etter Michael de Vibe)

Sett deg godt til rette på stolen. Føttene har kontakt med gulvet. La hendene hvile i fanget. Kjenn at ryggen og kroppen har støtte i stolen som bærer deg.

Flytt oppmerksomheten til pusten din. Legg merke til hvordan du puster. Er pusten grunn eller dyp? Har den jevn eller ujevn rytme?

Du behøver ikke endre på pusten – bare legge merke til den – det er godt nok. Du trenger ikke anstrenge deg, kroppen vet hvordan du skal puste.

Flytt oppmerksomheten til pusten i neseborene. Følg pusten inn og ut. Merker du forskjell på innpust og utpust? Temperaturforskjeller? Forskjeller i varighet? Andre variasjoner?

La oppmerksomheten flytte seg til brystregionen. Kjenn pustens bevegelser. Legg merke til hvordan brystet hever seg på innpust og trekker seg sammen på utpust.

Følg pusten ned mot magen. Legg merke til hvordan det kjennes. Godta pusten slik den er uten å prøve å forandre den.

Til slutt: Flytt oppmerksomheten til det stedet der det var lettest for deg å følge pusten, enten det var neseborene, brystet eller magen.

Husk at du når som helst kan ta kontakt med pusten din. Den hjelper deg til å være til stede her og nå. Det er godt å ha et pusteanker når du må takle utfordringer i livet.

Når du er oppmerksom på pusten din, har du funnet ditt pusteanker. Du er i øyeblikket, rolig og til stede.