

Mindfulness - medveten närvaro

Mindfulness är en urgammal österländsk metod som går ut på att öva sig i att vara medvetet närvarande i nuet, som alternativ och komplement till att hela tiden leva mitt i tankeströmmen av minnen, farhågor kring framtiden, alla ”borden” och ”måsten” och alla tankar om vad andra kan tänkas tänka om en. Det handlar om att öva sig i att kunna sätta sig vid sidan av, ”på stranden” av tankeströmmen – betrakta utan att dras med. Att se det enkla men svåra – att på ett plan är tankar bara tankar och känslor bara känslor och inget man egentligen måste göra något av. I den här traditionen ser man på livet som en lång räcka av ögonblick. Ögonblick som man missar om man hela tiden är upptagen av grubbel och ältande av det förgångna eller rädsla och förhoppningar inför framtiden. Eller som John Lennon (1940-1980) lär ha uttryckt det hela när han hade varit i Indien och studerat österländsk filosofi: *Livet är det som pågår när vi är upptagna med annat.*

De författare som försökt definiera mindfulness beskriver ett tillstånd av avsiktlig, icke-värderande uppmärksamhet på nuet. Det är denna speciella typ av uppmärksamhet som uppfattas som läkande. I stället för att ryckas med av t ex smärtförmimmelser, oro och katastroftankar lär man sig att förhålla sig som en välvillig men opartisk observatör av sina egna tankar, känslor och kroppsupplevelser.

Mindfulness ingår numera i det man brukar kalla ”tredje vågens KBT”, alltså modern kognitiv beteendeterapi. Det finns forskning som stödjer att just mindfulness-teknikerna är centrala för positiva behandlingseffekter, t ex vid KBT vid så allvarliga psykiatriska problem som personlighetsstörning med självskadebeteende.

Andningen är central i mindfulness. Att ha fokus på den är ett sätt att komma i kontakt med sitt autonoma (icke-viljestyrda) nervsystem, då andningen är del både av det viljestyrda och det autonoma nervsystemet. Det senare verkar spela en avgörande roll i vår stressfysiologi.

För att ha användning för mindfulness i vardagen behöver man ägna sig åt formell övning – ungefär som när man lär sig att cykla. När man väl satt grunderna blir man bättre och bättre ju mera man cyklar. Det finns ett antal tekniker för formell träning i mindfulness;

- sittande eller liggande meditation
- kroppsscanning
- meditation i rörelse.

Det sistnämnda är ett samlingsbegrepp som man kan använda på t ex lättare former av yoga och qi-gong, tai chi, basal kroppskänedom och vissa sjukgymnastiska övningar. Det handlar helt enkelt om olika tekniker och system för att träna ”medveten närvaro i kroppen”. Det sistnämnda kommer i denna bok ha fokus på Qi-Gong. De olika teknikerna syftar alla till att uppnå denna speciella, fokuserade men avspända uppmärksamhet. Målet med träningen är att få större sinnesro, minska sitt lidande, få större självinsikt och kunna hantera vardagen och vardagliga situationer mera effektivt. sig själv möjlighet att kunna stanna upp inför situationer i vardagen och välja hur man ska förhålla sig, istället som så ofta reagera rent automatiskt.

Pröva att hejda dig i allt görande, oroande och planerande för ett ögonblick och unna dig att ”bara vara”. Hejda dig, slå dig ner och följ med i din andning då och då under dagens lopp. Ta fem minuter eller bara fem sekunder. Följ din andning. Försök inte ändra på någonting dessa under dessa ögonblick. Andas och låt allting vara som det är. Vad händer?

Nedan kommer texter som konkret beskriver hur du kan gå tillväga för att öva. De innehåller korta självinstruktioner som du kan lära dig utantill. Ta det bit för bit. Ta tid på dig att testa. Gör det kanske tillsammans med någon eller några så kan ni turas om att läsa. Den som läser kan ju också unna sig att följa instruktionen. Vill du verkligen unna dig att pröva vad detta kan göra för dig bör du öva varje dag i sex till åtta veckor. Efter det kan du med viss erfarenhet bedöma om detta är något för dig och värt att fortsätta med. Ibland kan det vara lättare att börja med en talad instruktion. Dessa finns som CD-skivor som går att köpa på t ex apoteket eller i bokhandeln. Nyckeln kurs- och kompetenscenter för hälsopedagogik har en hemsida (Landstinget i Kalmar län), där finns en resurssida för mindfulness. Här finns bl a en MP3-fil med mindfulness meditation som du kan ladda ner gratis;

www.ltkalmar.se/nyckeln.

Mindfulness meditation - övning

Vid sittande:

Sitt med fötterna stadigt i golvet. Sitt rak i ryggen – men avspänt. Låt armarna och händer vila på dina ben eller i ditt knä. Blunda gärna – men om det är svårt kan du välja att fixera blicken någonstans istället.

Vid liggande:

Ligg helst på rygg med armarna längs kroppen och benen litet ifrån varandra och låt fötterna falla naturligt till sidan. Om det är svårt hitta den ställning som passar dig. Blunda gärna – men om det är svårt kan du välja att fixera blicken någonstans istället.

1. Att andas och bara vara och låta allting vara som det är - självinstruktion

- Du ska inte gå någonstans, du ska inte göra något just nu
- Bara ligg / bara sitt.
- Du går över från ditt vanliga ”vara på väg - läge” till att ”bara vara” här och nu, du går över i ett ”vara – läge”
- Nuet - är sinnesro och tidlöshet.
- Just nu kan du unna dig att ”bara vara”.
- Följ din andning - känner du hur luften passerar din näsborrar – in och ut. Luften som kommer från lungorna är litet varmare än luften du andas in och Utandningen varar lite längre än inandningen
- Du kan också komma i kontakt med andningsupplevelsen i magen – varje gång du andas in är det som en liten ballong längst ner i magen fylls med luft och varje gång du andas ut tömmer den sig igen. Du kan lägga ena handen strax under naveln och känna din andning med handen.
- Neutral uppmärksamhet på andningsupplevelsen kan vi kalla ditt ”andningsankare”. Andningsupplevelsen är det ankare som förmår att hålla oss förankrade – i nuet.
- Just nu kan du unna dig att släppa taget om allt annat och bara följa din andning – andetag för andetag.

Om du försvinner bort i tankevärlden eller håller på att somna lägger du lugnt handen på magen (vid sittande: rätar du lugnt på ryggen) och kontaktar ditt andningsankare igen. Det för dig tillbaka till nuet.

2. Hantera tankar

Om det dyker upp tankar i ditt medvetande medan du sitter där eller ligger där – försök inte stoppa dem. Tankar är oundvikliga - försöker du stoppa dem blir de ofta bara starkare. Tankar kommer och går och de lever sitt eget liv. Det du kan göra är att observera dem, att observera tankarna kommer att lugna ner dem. När en tanke dyker upp – observera den med neutral uppmärksamhet, lägg ingen värdering i om du tycker om den eller inte. På ett plan är tankar just bara tankar - de kommer och går av självt – som molnen på himlen.

Hantera tankar - självinstruktion

- När en tanke dyker upp – stanna upp, observera tanken, acceptera att den är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L

3. Hantera ljud och stimuli

Oftast kan man inte vara på en helt stilla plats och utföra sin uppmärksamhetsträning. Det kommer att förekomma ljud. Bli inte irriterad på ljuden. Använd dem istället i din medvetenhetsträning; ingen irritation – bara meditation. Även ljuden observerar du lugnt med neutral uppmärksamhet. De kommer och de går igen.

Hantera ljud - självinstruktion

- När ett ljud dyker upp – stanna upp, observera det, acceptera att det är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L

Ljuden tillhör nuet. Ljuden kommer från stillhet och går tillbaka till stillhet. Kan du vara i stillheten, kan du höra stillheten...?

4. Hantera känslor

I vårt medvetande dyker det också upp känslor – leda och nedstämdhet, irritation, ångest, känslor av att inte räckta till och duga. Naturliga reaktioner, inget konstigt egentligen – utan en naturlig del av livet och den situation man befinner sig i. Också dessa känslor man hantera med hjälp av S-O-A-L. Öva dig i att observera dina känslor med neutral uppmärksamhet, lägg ingen värdering i om du tycker om dem eller inte. Känslor är bara känslor - de kommer och går av självt.

Hantera ljud - självinstruktion

- Stanna upp, observera lugnt, acceptera att känslorna är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... SOAL

5. Hantera kroppsupplevelser och smärta

Inte bara tankar utan också signaler från kroppen kommer att dyka upp i medvetandet – alla slags kroppsupplevelser – stelhet, styvhet, värme, kyla, tarmrörelser, smärta – kan dyka upp i medvetandet. De skiftar i styrka i karaktär, skiftar från ställe till ställe – ingenting är oföränderligt. Också signaler från kroppen kan du hantera med S-O-A-L. Signalerna från kroppen som t ex smärta kommer att lugna ner sig när du väl observerar dem och accepterar dem, då kommer du också att kunna släppa taget om dem litet så de inte tar så mycket plats. Öva dig i att observera din smärta med neutral uppmärksamhet, lägg ingen värdering i om du tycker om den eller inte. Kroppsupplevelser är bara kroppsupplevelser - de kommer och går av självt.

Hantera kroppsupplevelser - självinstruktion

- När en kroppsupplevelse gör sig påmind – Stanna upp, observera den, acceptera att den är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... SOAL
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L

Smärtor av olika slag är ofta kroppsupplevelser som tar plats i vårt medvetande. Vi har ofta en bestämd uppfattning om smärta, vi tycker inte om dem. Därför försöker vi göra oss kvitt dem så snabbt som möjligt. Men vi vet ofta väldigt litet om hur våra smärtor egentligen känns, själva smärtupplevelsen. Under uppmärksamhetsträningen kan man också göra sig mera bekant med sina smärtor. Det är ett sätt att göra dem mindre skrämmande. Välj ett ställe där du har smärta – kanske i ryggen eller ett knä. Är smärtan så kompakt som den brukar vara? Observera och försök beskriv för dig själv – hur känns det; - stickande, molande, pulserande, vibrerande, bankande. Smärta består av många olika energiformer och ingen av dem varar, de kommer och går i sin egen takt. Om man observerar smärtan tenderar den att bli svagare.

Du kan också prova att föreställa dig att du andas in i det område där du har ont, det är som att andas in friskt syre in i smärtan och andas ut spänningarna. Du andas via lungorna in friskt syre direkt i det område du har ont; - positiv energi in, spänningar ut, energi in, spänningar ut.

Med hjälp av uppmärksamhetsträning byter vi roll från att vara offer till att vara observatör och upptäckare. På detta sätt minskar vi rädslan, ångesten och de negativa känslorna kring smärtan och på så sätt klarar vi bättre att acceptera smärtan och stå ut med den. Den tar mindre plats i vårt medvetande.

Avslutningsvis

I mindfulness meditation övar du dig i att använda ditt andningsankare för att få sinnesro och vara i nuet, och du övar dig på att reagera på tankar, känslor och saker omkring dig med SOAL. Du stannar upp och observerar innan du reagerar förhastat, du accepterar de fakta du observerar – för de är ju redan där – när du observerat och accepterat kan du reagera mera effektivt och ändamålsenligt, eller kan du välja att inte reagera, utan acceptera och låta det vara som det är just nu. Med litet formell övning kommer att kunna använda detta när som helst i ditt dagliga liv.

Mindfulness kroppsscanning – övning

Börja gärna med att göra denna övning sittande och med öppna ögon – så du kan läsa och följa instruktionen. Ta det bit för bit. När du övat på detta sätt några gånger och lärt in litet av självinstruktionen kan du gå över till att göra det liggande och med slutna ögon. Behöver du stöd av en talad instruktion – varför inte använda en bandspelare eller inspelningsfunktionen på mobilen och spela in dig själv när du läser texten. Att lyssna till sin egen röst och öva sig på att acceptera den kan ge ytterligare dimension till det hela.

Kroppsscanningen är ofta så effektiv att det är lätt att somna. Detta kan du använda dig av om du har svårt att sova. Om du bara vill uppnå avspänning men ändå somnar så gör det inget, du behöver säkert en tupplur. När du vaknar till kan du bara återuppta kroppsscanningen där du somnade.

När du går över till att göra övningen liggande - ligg på rygg om möjligt. Behöver du inta ett annat läge så spelar det ingen roll, för det är mer din medvetna närvaro i din kropp som är det viktiga. Du börjar på samma sätt som vid mindfulness meditation.

1. Att andas och bara vara och låta allting vara som det är - självinstruktion

- Du ska inte gå någonstans, du ska inte göra något just nu
- Bara ligg / bara sitt.
- Du går över från ditt vanliga ”vara på väg - läge” till att ”bara vara” här och nu, du går över i ett ”vara – läge”
- Nuet - är sinnesro och tidlöshet.
- Just nu kan du unna dig att ”bara vara”.
- Följ din andning - känner du hur luften passerar din näsborrar – in och ut. Luften som kommer från lungorna är litet varmare än luften du andas in och Utandningen varar lite längre än inandningen
- Du kan också komma i kontakt med andningsupplevelsen i magen – varje gång du andas in är det som en liten ballong längst ner i magen fylls med luft och varje gång du andas ut tömmer den sig igen. Du kan lägga ena handen strax under naveln och känna din andning med handen.

- Neutral uppmärksamhet på andningsupplevelsen kan vi kalla ditt ”andningsankare”. Andningsupplevelsen är det ankare som förmår att hålla oss förankrade – i nuet.
- Just nu kan du unna dig att släppa taget om allt annat och bara följa din andning – andetag för andetag.
- För varje gång du andas ut blir du mera avspänd – du sjunker någon millimeter djupare ner i underlaget

2. Scanna av kroppen – från stortå till höfter

- Flytta nu din uppmärksamhet från andningsankaret till *vänster stortå* – kan du känna den?
- Hur känns det? Är där några stickningar? Några pulsationer? Något som skaver eller trycker? Känns den varm eller kall? Om du inte känner något särskilt så är det också helt i sin ordning.
- Signaler från kroppen kommer och går.

Ta kontakt med ditt andningsankare igen. Försök ha kvar den kontakten i bakgrunden av din uppmärksamhet samtidigt som du håller vänster stortå i förgrunden av din uppmärksamhet.

- Kan du känna *vänster stortå*? Kan du även känna *lilltån och tårna emellan*? Kan du känna *alla fem tårna på vänster fot*?
- Nu kan du flytta uppmärksamheten till *fotsulan*, och så *hälen*, och *ankeln...* och så *hela foten*. Kan du känna trycket mellan hälen och underlaget.
- Nu är du klar för att vara uppmärksam på *både vänster och höger fot samtidigt*, båda fötterna samtidigt – hur känns det? Är där några stickningar? Några pulsationer? Något som skaver eller trycker? Känns de varma eller kalla? Om du inte känner något särskilt så är det också helt i sin ordning.
- Signaler från kroppen kommer och går.
- Nu kan du flytta din uppmärksamhet till *underbenen* – båda underbenen samtidigt. Kan du känna huden mot dina byxor på framsidan...? Kan du känna benen inuti underbenen?

Hela tiden behåller du kontakten med andningsankaret. Ibland har du andningsankaret i förgrunden av din uppmärksamhet och ibland i bakgrunden, men kontakten med andningen finns där hela tiden.

- Kan du känna *knäna*? Huden över knäna, knäskålen, knäets baksida... och inne i knäleden där det finns ledvätska... Kan du känna allt detta?
- Nu flyttar du din uppmärksamhet upp till *låren*... Lårmusklerna är de största i kroppen. Vi är vanligtvis inte medvetna om dem medan vi vilar, men de är enorma energifabriker som gör att vi kan gå och stå. Kan du känna musklernas energi, en energi som just nu är i vila men som ändå finns där som en slags högfrekvent vibration.
- Kan du känna de stora benen i mitten i av låren? Du har faktiskt två kraftiga rörlighetsben i mitten av låren.
- Förflytta nu uppmärksamheten till *ljumskarna*... Kan du känna pulsationerna från de stora blodkärlen som går där? Sedan *höfterna*... och *bäckenet*... och de stora *sättesmusklerna*... kan du känna allt detta?
- Signaler från kroppen kommer och går.

Visualisering och *suggestion* är egentligen inte det vi sysslar mest med i mindfulnessövning – där vi istället tränar oss i att observera tingen som de är, utan att värdera, försöka förändra dem. Men i kroppsscanningen gör vi ett undantag. Vi föreställer oss att vi andas in och ut i olika delar av kroppen för att öka uppmärksamheten och avspänningen. Denna teknik kan också användas för att lindra smärta.

Föreställ dig nu att du andas in i båda benen från lumskarna ner till tårna. Du andas in i båda benen, fyller dem med syre och energi. Och sedan kan du antingen föreställa dig att du andas ut den vanliga vägen via lungorna och näsan eller så kan du föreställa att du andas ut via tårna... Eller ännu lättare... du kan andas ut direkt genom huden, genom huden på båda benen, som om huden vore helt genomtränglig för luft. Känn efter vad som passar just dig.

- Du andas in i benen... In i benen och ut igen... In med energi, ut med spänningar... In med energi, ut med spänningar...

3. Scanna av kroppen – magen, ryggen och bröstkorgen

- Nu kan du förflytta uppmärksamheten till *magen*. Inte bara till andningsankaret utan du genomlyser hela magen med uppmärksamhetens radar...
- Nederst, bakom blygdbenet sitter urinblåsan... Och så finns det flera meter tarm därinne... kan du känna allt detta? Och levern som väger över ett kilo, den ligger överst till höger, utan den så kan vi inte leva. Kan du känna den?
- Över till vänster sitter mjälten och bukspottskörteln och ännu högre upp magsäcken. Njurarna ligger längst bak alldeles under baksidan av revbenen och ryggmusklerna. Varje organ är ett underverk... Kan du känna allt detta?
- Nu övergår du till att vara uppmärksam på dina långa *ryggmuskler* vid sidan av ryggraden. Du följer dem från ländryggen upp längs ryggraden och vidare upp mellan skulderbladen och upp till nacken. Många människor har ont i ryggen eller nacken - känner du något speciellt där?
- Nu kan du följa dina *revben* ända från deras fästen i ryggraden fram till bröstkorgen och bröstbenet. Känner du hur andningsupplevelsen i andningsankaret är samstämd med hur bröstkorgen höjer och sänker sig?
- Inuti bröstkorgen sitter lungorna och hjärtat. Hjärtat - detta otroliga organ som pumpar runt flera tusen liter blod varje dag och allt utan att vi medvetet behöver hjälpa till. Allt går helt av sig självt.

4. Scanna av kroppen – armar och huvud

- Nu är tiden inne för att uppmärksamma *dina armar*. Börja med *fingertopparna*. De är mycket känsliga för beröring och temperatur... kan du känna dem? Så fortsätter du *längst fingrarna till handflatan*, och så *handryggen* och *handlederna*...
- Sedan *underarmarna* och *armbågar*... överarmarna och till slut axlarna och skuldrorna...

För att öka uppmärksamheten och avspänningen kan vi visualisera. Vi föreställer oss att vi andas in i armarna. Föreställ dig nu att du andas in i båda armarna från skuldrorna, via axlarna och armarna, ända ner till fingertopparna. Du andas in i båda armarna, fyller dem med syre och energi. Och sedan kan du antingen föreställa dig att du andas ut den vanliga vägen via lungorna och näsan eller så kan du föreställa att du andas ut via fingertopparna... Eller ännu

lättare... du kan andas ut direkt genom huden, genom huden på båda armarna, som om huden vore helt genomtränglig för luft. Känn efter vad som passar just dig.

- Andas in i armarna och ut igen... In med energi, ut med spänningar... In med energi, ut med spänningar...
- Känns det något särskilt i nacken? Många människor plågas av stelhet eller smärtor i nacken? Fortsätt då att visualisera. Andas in med energi, ut med spänningar.

Och så för vi över uppmärksamheten till *huvudet*;

- Bakhuvudet, hjässan, pannan... Kan du känna håret på huvudet? Och så vidare till öronen, tinningarna och ansiktet... Finns det några spänningar i ansiktet, några rynkor i pannan, stramar det runt ögonen? Kan du känna näsan, kinderna, käken, hakan, läpparna och munnen. Kan du känna tungan utan att röra på den, kan du känna gomen? Känns det något i tänderna?
- Signaler från kroppen kommer och går.
- Och så kan du känna var hjärnan är. Finns det egentligen något som kan kännas i hjärnan? Detta ofattbara organ – häftigare än den värsta dator; miljoner av celler som sänder och mottar signaler från alla ställen i din kropp, kan du känna den?
- Till sist fokuserar du *hela ansiktet*, uppmärksamheten gör att musklerna i ansiktet och käkarna blir avspända.
- Nu kan du andas in och ut rakt genom huden ansiktet, in och ut, energi in, spänningar ut...
- Och till slut observerar du hela kroppen samtidigt en stund.
- Ta kontakt med ditt andningsankare igen. Följ din andning 10 andetag till, sedan kan du i din egen takt blinka dig tillbaka.

Andra mindfulnessrelaterade övningar

Att andas i kvadrat

Att arbeta med andningen kan man utveckla på olika sätt. Något som används inom olika meditationsformer är att ”andas i kvadrat”. Inom österländsk medicin betraktar man det framför allt som ett sätt att förbättra sitt chi-flöde (se vidare avsnittet om Qi-Gong nedan). Den här övningen skiljer sig litet ifrån hur man vanligtvis hanterar andningen i mindfulness, då man här faktiskt går in för att påverka andningen istället för att bara följa den och acceptera den precis som den är. Övningen utförs med fördel liggande.

- Dra djupa andetag genom näsan. Föreställ dig att du följer luftens väg. När du andas in är det som om en liten ballong längst ned i magen fylls med luft, och när du andas ut tömmer den sig igen. Att föreställa sig detta kommer att hjälpa dig att djupandas och engagera magmusklerna. Läger du ena handen strax under naveln kan det vara ytterligare hjälp.
- Försök reglera andningen så att inandningen och utandningen blir ungefär lika långa. Gör det genom att räkna – ett, två, tre under inandning och ett, två, tre under utandning.
- Nu kommer vi till själva ”kvadraten”. Läg till en lika lång paus som inandningen tar efter denna, gör samma sak med utandningen. I pausen försöker du bibehålla känslan av inandning respektive utandning fast du egentligen håller andan en stund
- Det vill säga du andas in och räknar (ett, två, tre), gör en paus medan du behåller känslan av inandning och räknar (ett, två, tre). Sedan andas du ut och räknar (ett, två, tre), gör en paus och räknar (ett, två, tre) medan du behåller känslan av utandning. Sedan andas du igen och räknar.
- När du lärt dig tekniken kan du hoppa över räknandet och mera vara i känslan av inandning respektive utandning. Annars behåller du räknandet eftersom som det i sig är ett sätt att hålla störande tankar borta från medvetandet när man behöver slappna av.

Att andas i kvadrat kan vara ett sätt att förstärka avspänning i t ex en mindfulnessövning. Man lägger då in denna som en sekvens i övningen. Men den kan också användas som en fristående teknik. När man väl lärt sig tekniken genom formell övning liggande kan man

tillämpa den egentligen när som helst och var som helst i vardagen – t ex som ett sätt att hantera oro eller irritation.

Annan medveten andning

Övningen går ut på att du ska vara så medveten och närvarande som möjligt medan du gör den. Observera din andning utan att ändra på den. Upplev varje fas av andningen. Känn hur luften strömmar in och ut genom näsan. Munnen ska vara stängd. Känn hur resten av kroppen påverkas av andningen. Bäst effekt får du om du lutar hakan lite mot bröstet, så att du hör ett lätt ”väsande” ljud när du andas.

- Andas in långsamt. Var medveten och vaken. Känn den kallare luften strömma in genom näsan. Räkna till 4.
- Håll andan när du andats in färdigt och gör ett kort uppehåll. Räkna till 2.
- Andas sedan ut långsamt. Känn den varmare luften strömma ut genom näsan. Utandningen ska vara dubbelt så lång som inandningen, det vill säga att du ska räkna till 8.
- När du har andats ut, håll andan, gör en kort paus och räkna till 2.
- Andas sedan åter in långsamt och räkna till 4. Håll andan, räkna till 2 och så vidare. Var helt närvarande i din andning och räkna andningens olika faser 4, 2, 8, 2 om och om igen. (I början kanske du inte kan göra utandningen dubbelt så lång, men om du tränar kommer du att klara av det.)

Märker du att tankarna flyger iväg, låt dem göra det. Förebrå inte dig själv för att du tappar koncentrationen. De tankar som kommer upp, behöver komma ut. Gå bara lugnt tillbaka till din andning och börja räkna igen. Sitt så här i fem–tio minuter eller längre om du tycker att det behövs. Riktigt god effekt ger det om du gör andningsmeditationen två gånger om dagen i minst 15 minuter. Men tre minuter är bättre än inga minuter. Sluta räkna och sitt stilla, fortfarande blundande. Efter någon minut kan du öppna ögonen och sakta återgå till det som ska göras.

Half-smile

Denna teknik har direkt anknytning till våra spegelneuron. En av spegelneuronens uppgifter är att läsa av vår egen ansiktsmimik vilket ger återkoppling på hur vi känner oss. Märker spegelneuronen att vi ler är det en signal till hjärnan och nervsystemet att ”det är lugnt”. Skaffa dig ett småleende på läpparna medan du gör dina mindfulnessövningar. Observera vad som händer. Formell övning är dock inte så nödvändig i detta fall. Alla kan småle. Du kan praktisera detta när som helst. För vissa kan kännas litet konstlat och ansträngt i början, men det känns snart mera naturligt. Förutom att du förmodligen kommer att känna dig bättre till mods självy, kommer ditt leende säkert att smitta av sig om du har andra människor i din närhet.