

## Meditation Tolvmansgatan

Se till att du kan vara ostörd, stäng av telefonen och annat som kan störa.

Sitt med rak rygg och bägge fötterna i golvet. Händerna i knäet med handflatorna uppåt.

Slut ögonen.

Ta tre djupa andetag genom att andas långt ner med magen

1. Töm lungorna, andas ut all luft långsamt.
2. Andas in och håll andan, tryck nedåt och "flytta" runt luften i magen.
3. Andas ut
4. Andas in och håll andan, tryck nedåt och "flytta" runt luften i magen.
5. Andas ut
6. Andas in och håll andan, tryck nedåt och "flytta" runt luften i magen.
7. Fortsätt andas med vanliga andetag med magen.

Rikta uppmärksamheten mot en punkt mellan ögonbrynen .- Ta den tid du behöver, du ser kanske en massa punkter eller färger framför dig. Slappna av, för en del är punkten lätt att hitta. För andra tar det längre tid.

Rikta din uppmärksamhet till dina handflator och känn energin i dom. Slappna av i mellangärdet och ta några djupa andetag.

Flytta din uppmärksamhet runt i kroppen. Börja med att fokusera på läpparna. Mungiporna uppåt -Le.

Flytta uppmärksamheten till nästippen, känn känslan där.

Fortsätt till Fötterna - Tårna - Anklarna - Knäna - Hela ryggen - Skuldrorna/Axlarna - Bakhuvudet.

Leta efter spänningar i kroppen, kolla runt.

Låt alla spänningar falla ner i botten av magen. Eller andas in och ut i spänningen. Släpp taget.

Sitt i avslappning resten av tiden.

Lycka till!/ Charlotte