

Følelsernes Yoga – en øvelse til at være med det, der er svært



# Følelsernes Yoga

- Sæt dig behageligt tilrette og vend opmærksomheden indad.
- Tillad de ubehagelige følelser være der, det er helt ok at mærke det, som er svært.
- Fornem hvor følelsen bor i kroppen, det kan typisk være bryst eller maveområde.
- Se om du kan sætte ord på fornemmelsen/følelsen. Læg også mærke om det skaber et bestemt forestillingsbillede.
- Fornem at selvom, der lige nu er noget, der er svært, så er der én som betragter dette. Det er den del af dig, som kan se på det og sætte ord på det. Den neutrale iagttagende del af dig.
- Da vi ofte undertrykker de ubehagelige følelser i kroppen, er det allerede et stort skridt, at du lige nu tillader, det at være der.
- Mærk dit åndedræt. Gør åndedrættet dybt og roligt. Ha´ en fornemmelse af, du holder om det svære med dit åndedræt. Som en mor, der holder om sit lille barn.
- Bliv opmærksom på om fornemmelserne i kroppen forandres. Sid lidt tid med opmærksomheden på dit åndedræt og fornemmelserne i kroppen.