

Standandi grounding

Stattu með fæturna aðeins í sundur og hnén aðeins beygð.

Horfðu á fastan punkt á gólfinu eða lokaðu augunum.

Andaðu inn í gegnum nefið með lokaðan munninn, haltu önduninni í 2-3 sek, opnaðu munninn aðeins og andaðu út um munninn. Endurtaktu þetta 5-6 sinnum, eða þangað til þú finnur að öndunin er orðin eðlileg og afslöppuð.

Finndu fyrir gólfinu með fótunum og hvernig þú slakar á í líkamanum.

Finndu að þú ert með gott/í góðu jafnvægi og að þú hafir fulla stjórn á líkama þínum og hugsunum.

Leggðu þunga líkamans til skiptis yfir á hægri fót og svo á vinstri fót. Ímyndaðu þér að þú dragir andann inn um hægri fót og út um vinstri fót. Finndu hvernig þú slakar á og hvernig ræturnar verða sterkari og þú límist við gólfið.

Ef þú ert með hnút í maganum eða þyngsli yfir brjóstið notaðu þá djúpu öndunina inn um nefið og út um munninn til að losa það. Dragðu andann djúpt inn um nefið með lokaðan munninn. Krepptu hnefann og leggðu hann á hnútinn í maganum eða þyngslin í brjóstinu. Opnaðu munninn aðeins og andaðu út um munninn um leið og þú þrýstir óþægindunum með hnefanum upp í gegnum líkamann og út um munninn. Þú átt sem sagt að færa óþægindin úr líkamanum með önduninni.