

## En øjeblikspause

En øjeblikspause er en pause, der tager.... et øjeblik.  
Den kræver ikke særlig plads eller omstændigheder.  
Det er en pause du kan skabe dig.  
En forholdsvis kort pause. Så det er realistisk at gøre i din hverdag – når du har brug for det.

Det er pauser, med et fokus, som du kan vælge at foretage dig for at give dit nærvær de bedste betingelser.  
Lige her og nu.

Det er pauser, der hjælper dig med at forebygge at du mister overblik, energi og koncentration– hvis det er ved at snige sig ind på dig.

Øjeblikspauser kan noget!

I denne inspiration er der 2 øjeblikspauser.

### Den første hjælper dig til at afspænde kroppen.

#### **SPIL KLAVER:**

Du kan både stå og sidde til denne pause.

*Tag en dyb indånding. Og en langsom udånding.  
Gentag den dybe vejrtrækning et par gange. Og lad så din vejrtrækning passe sig selv.*

*Hold hænderne ud foran dig og bevæg fingrene, som om du spiller klaver.  
Drej nu hænderne, så dine fingerspidser peger ind mod dig selv – og løft hænderne op over dit hoved.  
I langsomt tempo og med en rolig vejrtrækning skal du nu spille klaver ned foran dit ansigt, hele vejen ned til din hals.  
Når du er ved halsen, fører du hænderne op over dit hoved igen.  
Gentag – så du spiller klaver 3 gange foran dit ansigt og hals.  
Afslut med en dyb indånding, Og en lang udånding.*

## MEDITATIONSUNIVERS

Den anden sætter gang i cirkulationen i din krop og giver nye og friske kræfter til krop, følelser og tanker.

### **RYST KROPPEN:**

Du skal stå op.

Afstanden mellem dine fødder skal være i nogenlunde samme bredde som dine hofter.

*Tag en dyb indånding. Og en langsom udånding.*

*Gentag den dybe vejtrækning et par gange. Og lad så din vejtrækning passe sig selv.*

*Bøj nu let i knæene.*

*Armene skal hænge afslappet ned langs kroppen.*

*Gyng op og ned i knæene i helt små bevægelser, så hele din krop ryster.*

*Start langsomt og sæt gradvist tempoet op.*

*Stop efter ca. 20 sekunder – og tag et par dybe ind- og udåndinger.*

*Gentag øvelsen med 2-3 gange.*

*Slut af med en dyb indånding. Og en lang udånding.*