



### Øjen Bevægelses Meditation – Sekvensen gentages 3 gange.

*Her bruges øjen skannings mønster der involverer hele hjernen.*

1. Fokuser ned på næsetippen og tag en dyb blød indånding, du indånder meget langsomt. Udånd dybt og komplet ved at trække navlepunktet ind mod rygøjlen.
2. Luk dine øjne og rul dem opad og fokuser på punktet imellem dine øjenbryn dit 3 øje. Indånd langsomt og sans og fornem bevægelsen af dit åndedræt. Udånd nu langsomt.
3. Indånd dybt og hold vejret imens du nu bevæger dine øjne først op og ned – så fra venstre til højre – så diagonalt op til højre og ned til venstre, nu diagonalt op til venstre og ned til højre – så laver du en stor cirkel rundt til venstre og så til højre. Udånd dybt og fuldstændigt.
4. Indånd dybt og hold vejret igen. Bevæg nu dine øjne spontant i alle retninger. Udånd dybt igen og start forfra.

### Slut:

Indånd dybt og stræk armene op imod himlen, åben dine øjne og fokuser ud i horisonten. Udånd langsomt og sænk dine arme og slap af.

### Praktisk:

Forkæl dig selv med at tage dig tiden til at lære og praktisere denne fantastiske øjen forløser. Tit får vi spændings hovedpine fordi vores øjne er overbelastet, men gennem disse nemme øjne øvelser får dine øjne ro og kan slappe af. Hvis du bliver en smule svimmel, så er det fordi, din øjne har med din balance nerve at gøre. Så bare lige stop et øjeblik og knib øjnene sammen og genoptag bevægelserne når du er klar.