

Træning 0: Vær der

Formål

Denne øvelse træner dig til at være i stand til at VÆRE der veltilpas.

Position

Du og en anden person sidder cirka en meter fra hinanden med front mod hinanden med lukkede øjne.



Instruktioner

Der er ingen samtale. Dette er en tavs øvelse. Der er ingen trækninger, bevægelser eller noget som helst andet. Bare sid der, og VÆR der. Du vil normalt se sortthed eller et område af lokalet, når dine øjne er lukkede. VÆR DER VELTILPAS.

Talemønster

Der bruges meget lidt træning i denne øvelse.

Træneren siger: "Start," for at starte øvelsen. Træneren bruger: "Slut," for at slutte øvelsen eller for at påpege en fejl for den studerende. Hvis den studerende for eksempel falder i søvn, siger træneren: "Slut. Du faldt i søvn. Start."

Slutresultat

Øvelsen laves, indtil du veltilpas kan VÆRE der.