

Øvelse 1. Kropsscanning og afspænding

26:08 min

Denne 26 minutters guidede meditation er et ideelt redskab til målrettet at invitere krop og sind til en mere afspændt, men samtidig nærværende og årvågen forholdemåde til sig selv og omgivelserne. Næsten uanset hvilken ubalance, du måtte lide af, der gør at dit fysiske og mentale grundspændingsniveau er for højt, afhjælpes: Stress, rastløshed, søvnbesvær, tankeoverload, irritabilitet.



TEKST TIL LYDFIL

»Start med at sætte dig eller lægge dig komfortabelt. Gør det behageligt for dig. Bær løstsiddende tøj, et tæppe på eller omkring dig, et så lydfrit rum som muligt, dæmpet lys.

Oplev hvor du befinder dig lige nu, før du lukker øjnene. Du ved hvad tid på dagen, det er, og du har set dig lidt omkring her, hvor du er. Det skal være behageligt. Dette er et rum for dig selv, egen omsorg.

Registrer lydene i rummet, lydene uden for rummet. Tillad alt at være præcis som det er.

Mærk hele kroppen. Bliv bevidst om hele kroppen, der ligger her på gulvet. Oplevelse af hele kroppen. Mærk, at du er et med hele din krop. Oplev hele kroppen. Ingen del af din krop er undertrykt. Hver eneste del er del af denne oplevelse. En hel oplevelse. Din krop.

Uanset tankernes karakter, registrer dem. Lad

dem komme og gå, giv slip på tankerne, glid ikke med dem.

ÅNDEDRÆTTET. Læg mærke til at du trækker vejret. Din krop ånder, og du oplever det. Mærk åndedrættet. Følg vejrtrækningen uden at påvirke den. Du kontrollerer ikke dit åndedræt. Du oplever det blot. Åndedrætsbevidsthed. Den normale åndedrætsproces du har, når du ikke tænker over det. Du ændrer intet på dit åndedræt, du lader det være, som det er, og følger blot den normale åndedrætsstrøm.

OG NU TIL KROPSSCANNINGEN. Start med det højre ben. Mærk fodsålen, mærk hælen, svangen, trædepuden. Mærk storetå, anden tå, tredje tå, fjerde tå, femte tå. Hele højre fod.

Lad opmærksomheden glide op til anklen, næst underbenet, mærk lægmuskel, skinneben. Og nu videre op: Knæ, bagsiden af knæet.

Flyt opmærksomheden op til bagsiden af låret, forsiden af låret.

Og mærk så hoften.

Mærk højre ben i sin helhed, med tilhæftningen til torso via hofte. Hele højre ben. Giv endnu mere slip.

Og nu til det venstre ben. Mærk hælen, svangen, trædepuden. Mærk storetå, anden tå, tredje tå, fjerde tå, femte tå. Hele venstre fod.

Lad opmærksomheden glide op til anklen, næst underbenet, mærk lægmuskel, skinneben. Og nu videre op: Knæ, bagsiden af knæet.

Flyt opmærksomheden op til bagsiden af låret, forsiden af låret.

Og mærk så hoften.

Mærk venstre ben i sin helhed, med tilhæftningen til torso via hofte. Hele højre ben. Giv endnu mere slip.

Giv endnu mere slip i begge ben.

Flyt så opmærksomheden til dit underliv. Mærk det indeni, mærk sædeknuden bagtil, få en fornemmelse af underlivet indeni, fornem skambenet. Mærk i sin helhed hele underlivet.

Mærk så igen udenpå det nederste af maven, flyt opmærksomheden op til navleområde. Hele tiden med den intention at give slip, slappe endnu mere af.

Glid op til solar plexus, først højre side af brystet, så venstre side af brystet. Giv slip i brystkassen inde bagved, så der bliver mere rum til lungerne.

Mærk brysterne, og nu hjertet indeni, mærk det øverste af brystet.

Og nu, flyt opmærksomheden til ryggen. Først, mærk begge baller, så lænden, hele højre side af ryggen, fra lænden og hele vejen op til skulderblad og skulder. Og nu venstre side af ryggen, fra lænden og hele vejen op til skulderblad og skulder.

Mærk rygsøjlen, centrum for nervesystem og kommunikation fra hjerne og ned i kroppen. Få en fornemmelse af at give slip indefra i rygsøjlen, som om der bliver mere rum inde midt i den. Giv slip i musklerne, der bevæger sig ud fra rygsøjlen. Først giv slip under lænden, så om-

kring navlehøjde, så i solar plexus højde, hjertehøjde, i halshøjde. Mærk hvor rygsøjlen slutter, lige omkring kraniekant. Hele rygsøjlen.

Så højre skulder, overarm, albue, underarm, hånd. Tommeltot, pegefinger, langemand, ringfinger, lillefinger.

Næst venstre skulder, overarm, albue, underarm, hånd. Tommeltot, pegefinger, langemand, ringfinger, lillefinger. Mærk begge arme. Giv slip i skulderleddene, lad armene synke dybere ned i underlaget.

Så nakken, hals inde midt i, hals for på. Hele halsen, kraniekant, baghovedet, toppen af baghovedet. Lad hovedet hvile tungere endnu i underlaget.

Så hage, læber, tænder, tunge, toppen af ganen, svælget. Giv slip i hele mundpartiet. Så kæber, kinder, næse, ører, tindinger, mærk øjenhulene, giv rum omkring dem, giv slip i øjenæblet, tindinger, punktet midt mellem øjenbrynene, giv slip i selve øjenbrynene, panden, toppen af hovedet.

En hel krop, der ligger her.

TYNGDE. Oplev nu hele kroppen. Mærk hele kroppen - hele kroppen - hele kroppen - hele kroppen. Oplevelse af hele kroppen - oplevelse af hele kroppen. Bliv opmærksom på tyngde. Oplev tyngde i din krop. Mærk tyngde over det hele. Kroppens vægt mod gulvet. Den bliver tungere og tungere. Din evne til at opleve tyngde er vakt. Oplev tyngde i en af dine underarme. Mærk underarmen er tung. Den bliver tungere og tungere. Oplev også tyngde i hånden og albuen, i overarmen og i skulderen. Mærk tyngde i hele armen. Oplev tyngde i den anden underarm, i hånden, i albuen, i overarmen og skulderen. I

hele armen. Begge arme, hænder og skuldre. Hovedet er tungt, kinderne er tunge. Mærk tyngde i fødderne, i benene. Lægmusklerne er tunge, knæene. Lårmusklerne er tunge, tyngde i lårene, i underlivet, i ryggen, i brystet, i maven. Tyngde. Tyngde over det hele. Mærk hele kroppen er tung. Oplev tyngde i øjnene, tyngde i musklerne omkring øjnene, tyngde i de små muskler i panden, tyngde i kinderne, tyngde i hele ansigtet. Mærk at hele ansigtet er tungt. Øjne, kinder, læber. Hele ansigtet er tungt. Oplev tyngde i hele kroppen.

LETHED. Bliv nu opmærksom på følelsen af lethed. Mærk lette hænder, lette fødder, let hoved, lette arme, lette ben, let torso. Oplev lethed over det hele. En meget let krop. Den er meget let. Du føler dig let som luft. Den er lettere end luft. Oplev rygsøjlen. Oplev at rygsøjlen er vægtløs, mærk hjernen er vægtløs, hele kroppen er let. Væk følelsen af lethed i hele kroppen. Let krop. Over det hele. Armene er lette, benene er lette, hovedet er let, kroppen er let. Hele kroppen er let. Hænder, fingre, tæer, fødder. Lethed. Lethed i benene, armene, hovedet, kroppen. Lethed i rygsøjlen. Vægtløshed. Vægtløshed i hjernen. I hele kroppen. En oplevelse af at du er så let, at du næsten ikke rører gulvet. Det er som om, du svæver. Så let er du.

KULDE. Og nu bliv opmærksom på kulde. Hvordan føles det at gå barfodet på et koldt gulv? For eksempel i kælderen. Mærk kulde i håndfladerne. At røre ved en kold vinduesrude om vinteren, en snebold, koldt vand eller noget, du tager ud af køleskabet. Oplev kulde i håndfladerne, kulde i fodsålerne, kulde på toppen af hovedet. Mærk kulde over det hele. Det er hundekoldt. Oplevelse af kulde i hele kroppen. Det er, som om du ligger udenfor om vinteren, og en iskold vind blæser. Alle søerne er frosne, og sneen dækker landet. Du har næsten ingen klæder på,

men du værdsætter denne oplevelse. Du accepterer den og undersøger den. Du mærker kulden. Måske er det første gang i dit liv, at du accepterer oplevelsen af kulde og slapper af med den. Lad den gå til marv og ben og læg mærke til, hvordan det føles. Oplevelsen af kulde. At acceptere oplevelsen af kulde. Du giver slip og tillader oplevelsen af følelse af kulde. Kulde i hele kroppen.

VARME. Bliv nu opmærksom på varme. Oplev det som om det er hedebløge. Uden på hele kroppen føler du nu en let sved. Det er ligesom, når du ligger på en varm strand med det varme sand under dig, og solen som skinner på dig. Du føler dig varm, og du orker ikke andet end at ligge her i varmen og dase. Mærk hvordan kroppen bliver varmere. Du mærker varme i armene, varme i kinderne, varme i benene, i fødderne, i hænderne. Varme i navleområdet. Mærk det som om solen skinner ved navleområdet, og varmen strømmer derfra ud i hele kroppen. Hele kroppen føles varm indvendig, og det føles varmt omkring dig. En gennemgribende oplevelse af varme i hele kroppen. Du føler dig varm.

SMERTE. Nu bliv bevidst om smerte. Oplevelsen af smerte. En hvilken som helst smerte, hvor som helst. Måske du kan huske en smerte, eller måske lider du af en smerte i disse dage. Så fremkald den, gå ind i smerten og oplev den virkeligt. Tillad dig selv at opleve smerte. Gå ind i den og mærk den og accepter den. Fremkald smerten og mærk den. En eller anden smerte et eller andet sted. Følelsen af smerte. En virkelig oplevelse af smerte.

GLÆDE. Og oplev nu glæde. Tænk på glæde. Føl glæde. En følelse af glæde, som gennemstrømmer dig. Glæde og tilfredshed. Eller tænk på engang, hvor du var virkelig glad og genoplev

denne følelse. Oplev glæde her og nu. Glæde og tilfredshed. En dyb indre glæde og tilfredshed. En tilstand fri for bekymringer af nogen art. Glæde og tilfredshed. Du er kilden til denne følelse. Den stråler gennem alt, hvad du gør, i dine tanker og handlinger. Følelsen af glæde og tilfredshed. Jeg ligger her og hviler i mig selv. Jeg er glad og tilfreds. Denne tilstand gør mig uafhængig, kreativ og elskelig. Følelsen af glæde og tilfredshed.«

Guid personen/dig selv langsomt ud til slut...

[Meditationsbogens øvelse 7.01, side 93]

Hvor der står en henvisning til Meditationsbogen, er det Mette Kolds bog »Meditation«, der henvises til. Læs mere om den/køb den som fysisk bog eller e-bog på: <http://www.mettekold.dk/butik/meditation>

