

## Øvelse 2. Kroppen lander - en kort kropsscanning

5:20 min / 4:31 uden indledning

Denne ca. 5 minutters guidede mindfulness-øvelse er ideel at anvende, når du har brug for et break, hvor du bliver kropsbevidst og i bedre balance. Øvelsen foregår sådan, at du systematisk glider hele bevidstheden henover kroppen; foretager en såkaldt kropsscanning. Den kan gøres lige før en vigtig præstation, eller den kan gøres i overgangen fra arbejde til at holde fri.

Øvelsen gøres i denne hurtige version bedst, hvis du metaforisk med en pensel svirper din bevidsthed henover hele kroppen for at balancere muskler og energi. Lyt til guidningen nogle få gange; derefter vil du nemt kunne guide dig selv.

Er du ikke til øvelsen i denne korte version, så kan du lytte til 26 minutters guidningen, øvelse 1: "Kroppen - afspænding og kropsscanning."



»Sæt eller læg dig komfortabelt. Registrer dine fødder, skab god stabil jordforbindelse, giv i en jævn bevægelse slip i lægmuskler, lår, hofter, baller. Mærk begge ben og lad hele understellet være samlet, afspændt og centreret. Uanset om du står, sidder eller ligger, så svirp energien henover ryggen, fra hofter og baller til lænd, opad langs rygsøjlen, i solar plexus højde, i hjertehøjde, giv slip inde bag skulderbladene, nakke, baghoved.

Flyt så opmærksomheden til forsiden af krop-

pen, nede fra mave og i et svirp opad mod navle, solar plexus, hjerte, skuldre.

Giv slip i skulderled, udad i arme og ned i hænder.

Og lad så opmærksomheden glide henover ansigtet, fra hage, kæber, læber til kinder, næse, ører, tindinger, øjne, øjenlåg, -bryn og pande til toppen af hovedet.

Sluttelig tag tre dybe åndedrag, hvor du manifesterer den balance, du lige nu har skabt i hver eneste celle i hele kroppen.

En hel krop, som du lige nu bringer i bedst mulig balance i forhold til de gøremål, der venter dig på den anden side af denne korte øvelse.

Afslut ved roligt og bevidst at linde på øjnene, registrer form, farve, lys, struktur, lyt, duft, mærk som om det var første gang, at du træder ind i en fuld sansning af dig selv i dine omgivelser.«

