

Øvelse 8. Pauserne i åndedrættet

4:48 min.



Denne blide åndedrætsøvelse får sindet til at falde til ro, og såvel tanker som tid opløses. Øvelsen i sig selv opleves som en meditativ proces – og din meditative tilstedeværen udvikles, når du opøver en ubesværet omkring pauserne i åndedrættet. Mærk hvordan energien på en og samme tid både fordybes og forstørres. Praksissen er også ideel at bruge, når du ligger i din seng og glider nedad mod nattesøvnen.



»Udfør øvelsen i al sin enkelhed sådan her: Fortsæt med at trække vejret næsten normalt – men med fokus på en lille pause efter såvel ind- som udånding.

Når du holder en indåndingspause, så selvom vejret i bogstavelig forstand holdes, så er filosofien bag at kunne holde en uanstrengt pause,

at du mentalt lader åndedrættet ophøre og stå stille af sig selv. At "holde vejret" er anstrengt, at "lade være" er ubesværet.

Når du oplever modstand og spændinger forskellige steder i krop og sind, så hav hensigten "at give slip".

Når du holder udåndingspause, er der potentielle til at give slip på ALT og lade grundspændingsniveauet i krop og sind sænkes. Giv slip i skuldre, øvre brystkasse og øvre ryg, giv slip inde bag hjertet, i solar plexus, nedad mod navlen. Hengiv dig til det åbne rum, stilheden. Hold pausen så længe det er rart, og lad kroppen ubesværet nærmest suge luften ind af sig selv, når det føles naturligt.

Meditér kort eller længe med denne bløde ankring via åndedrættet, hvornår på døgnet det falder dig for.

(Meditationsbogens øvelse 9.03, side 126).