

# STEMPLET

## En åndedrætspraksis

### Introduktion

Stemplet er en åndedrætspraksis, som i sin udførelse er ret enkel. Den består i at trække vejret ind, holde vejret en kort rum tid, puste ud, og holde vejret en kort rum tid. Altså at forfølge sit åndedrag som havende fire faser.

Der lægges så et indre billede på som om du har et stempel inde midt i kroppen, eller på forsiden af kroppen, hvis det føles mere naturligt.

Og der lader du så stemplet bevæge sig fra navlen og op til halsen på indåndingen, og på udåndingen lader du luften langsomt men jævnt sive ud af kroppen, og du følger opmærksomt energien ned til navlen.

Så det er åndedrættet i al sin enkelhed.

### Formålet

Åndedrættets formål er både at få gjort åndedraget *dybere*, få det gjort mere *jævnt*, og få lavet en *blød runding* efter indåndingen og udåndingen. Som om dit åndedrag har en bølgeform. På den måde intensiverer du kvaliteten af din åndedrætsvariabilitet.

### Instruktionen

Jeg laver nu en instruktion, hvor du trækker vejret tre gange i minuttet, og jeg fortsætter instruktionen i cirka 10 minutter samlet set.

Flyt opmærksomheden ned til navleområdet og følg så blot min instruktion.

Nu start med at trække vejret ind, jævnt, roligt, opefter mod halsen (8 sek.).

Pause (2 sek.).

Pust jævnt ud, nedefter mod navlen (8 sek.).

Pause (2 sek.).

Træk vejret langsomt ind igen (8 sek.).

Pause (2 sek.).

Pust langsomt ud, jævnt, roligt, ned til navlen (8 sek.).

Pause (2 sek.).

Indånding opefter (8 sek.).

Pause (2 sek.).

Pust ud (8 sek.).

Pause (2 sek.).

Dette var 3 runder, i alt 1 minut. Instruktionen fortsætter 8 gange mere på audioen.

Outro, cirka 2 minutter før afslutning af øvelsen: Og nu, slip praksissen, og sid en rum tid og mærk eftertrykket af praksissen i krop og sind.

Mærk herefter, hvad kroppen har brug for på broen ud i aktivitet igen. Har den brug for at strække sig, vride sig? Har du brug for at kugle dig eller lægge dig i barnets stilling eller haren, så gør lige det, inden du går i gang med dagligdagens virke igen.

Er du egen guidet: Sluk speaket efter introduktion og formål og fortsæt i den rum tid, du har sat af til øvelsen.

Er den anvendte rytme ikke passende for dig, kan du egen guidet vælge at trække vejret langsommere eller hurtigere. Find en jævn rytme.

Der findes også en instruktion med henholdsvis 2 åndedrag i minuttet og 4 åndedrag i minuttet, hvis en af disse to rytmer måtte passe dig bedre.

Måtte du ønske visuelt at blive inspireret af et billede på dette her indre stempel, så kan du se en animation af James Watts første dampmaskine, konstrueret i slutningen af 1700-tallet. <http://www.fysikhistorie.dk/merer3/wattdampmer.html>  
Scrol ned til punkt 2. Animation.

Lige præcis dét billede svarer meget godt til det indre billede, som jeg forfølger, når jeg laver øvelsen. Det illustrerer også det faktum, at åndedrættet ikke i sig selv er alene stående, men går i samklang med resten af organismens mange fantastiske levende organer, og at hele dette fine samspil er forudsætning for trivsel samlet set.

Det kan være, at dine indre billeder er helt anderledes – det er jo absolut også helt ok 😊

