



Varighed: ca. 15 min.

Kropsscanning

Begynd med at finde dig til rette i en behagelig stilling, der hvor du skal meditere. Du kan sidde eller ligge ned, alt efter hvad der mest behageligt for dig.

Hvis du sidder ned, så sæt dig godt til rette i stolen. Lad begge fødder hvile solidt på gulvet og ret ryggen op, så du sidder med rank holdning.

Ligger du ned, så sørg for, at lig dig behageligt til rette, så du slapper af i lænd og ryg. Lad hænderne hvile langs din side og med håndfladerne vendt mod loftet.

Når du er klar til det, kan du lukke øjnene eller fokusere blidt på et punkt foran dig. Mærk hvad der er bedst for dig.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, der hvor du mærker det bedst. Det kan være at du mærker luften der passerer dine næsebor, brystkassen eller maven der hæver og sænker sig.

Jeg vil i denne øvelse tale dig igennem hele din krop, del for del. For hver kropsdel jeg nævner, prøv om du kan lægge mærke til de fysiske fornemmelser der er knyttet til netop dét sted. Måske mærker du spændinger, anspændthed, ømhed. Måske du mærker en snurren eller sitren. Måske føler du dig afslappet, afspændt. Uanset hvad du mærker, så prøv at accepter at det er sådan du har det lige nu, uden at gøre noget ved det.

Til at begynde med vil jeg bede dig om at rette opmærksomheden mod toppen af dit hoved.

Bevæg opmærksomheden længere ned, og mærk hvordan det føles omkring panden og øjnene. Ved kæben og munden. Måske du kan få en fornemmelse af, at du slapper af i alle de små ansigtsmuskler, som vi spænder i løbet af dagen.

Prøv nu at bevæge opmærksomheden længere ned – fra dit ansigt og ned langs halsen og nakken. Læg mærke til hvordan det føles i skuldrene.



Lad opmærksomheden glide ned langs dine arme. Mærk hvordan det føles langs dine overarme, dine underarme, med langs dine hænder og fingre. Mærk hvordan hænderne hviler mod underlaget eller i dit skød. Måske du kan få en fornemmelse af, at du slapper af i armene og skuldrene - mærker deres tyngde mod underlaget.

Prøv nu at bevæge opmærksomheden længere ned til dit bryst og din mave. Læg mærke til, hvordan brystet og maven bevæger sig i takt med at du trækker vejret.

Følg fornemmelsen af vejrtrækningen om til ryggen og mærker hvordan den nederste del af ryggen udvider sig let når du trækker vejret. Prøv at udvide din opmærksomhed til resten af ryggen, og mærk hvordan det føles i din ryg lige nu.

Bevæg opmærksomheden videre ned langs dit bækken og dit underliv. Til dine hofter og dine baller. Mærk igen tyngden mod underlaget. Mærk hvordan bagdelen og lænden hviler tungt mod underlaget.

Lad opmærksomheden glide længere ned langs dine ben. Mærk hvordan der føles i dine lår, omkring knæene og langs dine underben/skinneben.

Nu må du gerne blive opmærksom på dine fødder. Mærk føddernes kontakt med gulvet. Måske kan du mærke hvordan din hæle eller fodsåler hviler tungt på underlaget. Bevæg opmærksomheden helt ud i tæerne. Prøv om du kan fornemme toppen af hver tå.

Prøv nu at udvide din opmærksomhed, så du mærker din krop som helhed. Læg mærke til, hvordan der føles i kroppen lige nu.

Nogle dele af kroppen kan føles tunge og afslappede, mens andre dele af kroppen kan føles spændte eller gøre ondt. Uanset hvad du mærker, så prøv at være med det som det er. Uden at gøre noget ved det eller forsøge at ændre på det.

Led nu langsomt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet. Mærk hvordan brystet og maven hæver og sænker sig i takt med åndedrættet. Læg mærke til hvordan åndedrættet føles omkring dine næsebor ved indånding og udånding.



Fornem hvordan du føler dig så afslappet og afspændt som det er muligt for dig lige nu. Måske du føler dig mere fredfyldt end ved meditationens begyndelse. Tag denne følelse af ro med dig videre når meditationen er slut. Anerkend dig selv, for at have brugt tid på dig selv.

Indstil dig nu på, at meditationen er ved at være slut. Bring langsomt opmærksomheden tilbage til rummet. Læg mærke til temperaturen i rummet. Læg mærke til de lyde der er omkring dig – nogle lyde er tæt på, mens andre er længere væk. Mærk kroppens kontakt til underlaget og mærk hvordan du har det i kroppen lige nu.

Begynd langsomt at bevæge kroppen lidt – du kan bevæge fingrene, tæerne. Måske du har brug for at strække dig, bevæge skuldrene. Når du er klar til det, må du gerne åbne øjnene.