



Varighed: ca. 15 minutter

## **Meditation- og afspændingsøvelse**

Start med at sætte dig tilrette i stolen. Og hvis det er muligt for dig, så sæt dig gerne lidt frem på sædet, så ryggen er fri af ryglænet.

Træk gerne hagen lidt ind, så nakken kommer i forlængelse af rygraden og hjælper dig til at opretholde en rank og lige holdning.

Luk øjnene, eller fokuser på et punkt foran dig. Find ud af, hvad der er bedst for dig.

Ret nu din opmærksomhed mod fødderne.

Mærk fodsålerne mod gulvet.

Lårene og sædets kontakt med stolen.

Lad bækkenpartiet være fundament for kroppen.

Mærk hænderne – som enten ligger foldet i skødet eller hviler på oversiden af lårene.

Ret nu blidt din opmærksomhed mod rummet omkring dig og de lyde, der er til stede.

Det kan være fjerne lyde – lyde, der er tæt på.

Det kan være høje eller lave lyde.

Det kan være lyde, der kommer og går, eller vedvarende lyde.

Hvad du end bliver opmærksom på, så tillad det at være, som det er. Uden at lave om på det eller gøre noget med det.

Når du er klar til det, så slip opmærksomheden på lydene, og ret opmærksomheden indad.

Måske opdager du tanker, følelser, kropsfornemmelser eller noget helt andet.

Hvad du end bliver opmærksom på, så vær med det, så godt som du kan.

Uden at lave om på det.

Bare være med det, som måtte være. Lige nu og her.

Ret nu blidt opmærksomheden mod dit åndedræt.



Mærk de fysiske fornemmelser, der er knyttet til åndedrættet, så godt som du kan.

Hvis det er muligt for dig, kan du følge luftens vej ind gennem næsen, ned gennem svælget, hele vejen ned i bunden af lungerne og hele vejen tilbage igen.

Måske kan du mærke, hvordan åndedrættet strømmer ind i kroppen og forlader kroppen igen, som et bølgeslag, der ruller ind mod kysten og trækker sig tilbage – igen og igen og igen.

Undervejs vil du opdage, at din opmærksomhed er vandret væk fra åndedrættet og er blevet optaget af tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller noget helt andet.

Når det sker, så glæd dig over, at du bemærkede det, og vend så blidt tilbage til åndedrættet, som er det anker, der forbinder dig med nuet, så du atter kan være til stede – lige nu og her.

Mærk efter, om der er steder i kroppen, hvor du særligt fornemmer åndedrættet.

Det kan være ved næseborene, hvor luften strømmer ud og ind.

I brystkassen, som udvider sig og trækker sig sammen.

Eller i maven, som hæver og sænker sig.

Hvad du end bliver opmærksom på, så vær med det, så godt som du kan.

Uden at lave om på det.

Bare være med åndedrættet. Fra åndedrag til åndedrag. Fra øjeblik til øjeblik.

Når du opdager, at din opmærksomhed igen er blevet ledt væk fra åndedrættet. Af tanker om planlægning, fantasier, dagdrømme eller noget helt andet. Så vend blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet – der hvor du fornemmer det stærkest.

Husk, der er intet, der skal ordnes lige nu, og ingen særlig tilstand, der skal opnås.

Bare være med åndedrættet, som det er – lige nu og her.

Når du er klar til det, så udvid din opmærksomhed til at omfatte hele kroppen.

Mærk igen fodsålernes tyngde mod gulvet.



Mærk lårene og sædet mod stolen.

Mærk hændernes kontakt med lårene.

Mærk rygsøjlen.

Og fornem dit ansigt.

Ret så igen opmærksomheden udad til rummet omkring dig. Og de lyde, der er til stede.

Og når du er klar til det, kan du strække lidt på kroppen. Bevæge dig lidt. Og åbne øjnene.