



Opmærksomhed på åndedrættet

(15 minutter)

(Klokken).

Du inviteres her til en øvelse i at holde opmærksomheden på dit åndedræt. Måske trænger du til en pause til at få hvilet kroppen og hovedet, så indstil dig nu på, at du har helt fri fra opgaver, kontakt til andre mennesker, eller i det hele taget noget du skal, udover at sidde eller ligge og mærke dit åndedræt i kroppen.

Start lige med at tjekke efter om du sidder godt. Måske sidder du på en stol, så kan det være at du lige skal rette dig op så du sidder oprejst og rank på stolen med fødderne placeret i gulvet, og du kan lige mærke dine fødders kontakt til gulvet...

Læg også mærke til din bagdel på stolen, at du sidder godt med lige men samtidigt afspændt lænd og ryg. Mærk efter om du spænder nogle steder i ryggen og måske rette din stilling lidt så din ryg får lov at slappe af samtidig med at den sidder rank og vågen. Læg mærke til om du spænder i skuldre og nakke og giv måske lige slip på spændinger næste gang du trækker vejret ind og ud. Slap af i kroppen og mærk at du sidder her på din stol lige nu.

Og tag nu kontakt til dit åndedræt i kroppen, det sted du mærker det mest tydeligt. Dit ankersted. Uden at lave noget om, men bare at trække vejret naturligt, kan du nu undersøge, hvordan det opleves lige nu at trække vejret.

Bare lad det helt naturlige åndedræt være til stede, det som er der altid og som holder dig i live. Det åndedræt som du altid har haft og som du altid vil have, så længe du lever. Lad åndedrættet flyde frit og bare mærk det i kroppen.

Det kan være at du mærker det mest tydeligt lige nu under dine næsebor, så læg mærke til hvordan luften går ind og ud af næsen, og alt det du mærker i den forbindelse. Det kan være der er en særlig temperatur, måske forskel på indåndingen og udåndingen, måske er den luft du trækker ind af næsen mere kølig end den luft du sender ud af næsen på udåndingen. Bare læg mærke til det, og uden at bedømme og vurdere det som godt/dårligt, rigtigt/forkert, så bare læg mærke til det. (Pause).

Måske lægger du også mærke til, at nogle indåndinger er korte og andre lange, og at nogle udåndinger er korte og andre lange. Igen blot læg mærke til at de skiftende længder af åndedrættet. At hvert nyt åndedrag er forskelligt og helt nyt. Det har aldrig været der før lige sådan her.

Lad luften gå ind af næsen og ud af næsen helt af sig selv, uden at forcere eller lave det om. Vi lægger bare mærke til det.

Det kan også være at du mærker dit åndedræt i brystet, som hæver og sænker sig på ind og udåndingen, som den går ind og fylder dine lunger op med ilt og tømmes igen. Igen bare læg mærke til det uden at lave det om, men følg det naturlige åndedræt. Trækker vejret ind og ånder ud... (Pause).

Og nu kan det være at du efterhånden har lagt mærke til, at det ikke er så nemt hele tiden at holde opmærksomheden fast på åndedrættet. At der hurtigt kommer tanker, billeder, indre samtaler, måske om noget du skal lave om lidt, noget du hellere vil lave, fordi det er kedeligt og der ikke sker så meget, eller noget du pludselig kan huske fra tidligere. Blot læg mærke til, når der kommer tanker, der fører dig væk fra dit ankersted Åndedrættet, og lad så igen skibet komme tilbage til ankeret, gang på gang.

Husk at det er hver gang du opdager, at du har mistet opmærksomheden og blevet afledt af tanker, at du ved at huske det og kommer tilbage, laver den egentlige opmærksomhedstræning. Så hver gang du opdager, at du er væk, er det godt, for så kan du igen komme tilbage til dit fokus, lige nu åndedrættet. Prøv igen... (Pause).

Det kan også være, at du mærker dit åndedræt i maven, måske i starten i det midterste parti af maven ved mellemgulvet eller måske dybere i den nedre mave, som måske opleves som en ballon, der pustes op og fyldes med luft på indånding, og som giver slip og får maven til at falde ned og slappe af på udåndingen.

Uanset hvad du oplever ved dit åndedræt, så lad det være din oplevelse og en måde at være i kontakt med dig selv. Du kan forestille dig at du på hver indånding siger til dig selv,

jeg trækker vejret ind, og på udåndingen siger, jeg trækker vejret ud – eller bare ind og ud – ind og ud. På den måde er det måske nemmere at holde fokus fast på åndedrættet.

Til sidst kan du nu lade din fornemmelse af åndedrættet brede sig ud til andre dele af din krop, ligesom ringe i vandet. Som om du fylder din krop op med åndedrættet og måske mærker hele din krop som trækker vejret. (Pause).

Og som du sidder her og mærker hele dig, kan du også mærke kontakten til luften omkring din krop, og udvide til at mærke rummet du sidder i. Og måske er der også andre i rummet, du sidder i, som du kan mærke kontakten til. Andre som ånder ind og ud af den samme luft som dig. (Pause).

Slut af med at sige tak til dig selv, fordi du nu har været nærværende til stede med dig selv og trænet din opmærksomhed, til gavn for din egen sundhed og velbefindende. Måske har du en oplevelse af mere lethed og ro inden i lige nu, og måske også noget glæde og venlighed over for dig selv, som du kan tage med dig ud til resten af din dag til dig selv og de venner, kammerater og andre, du møder.

Til sidst lyt om lidt opmærksomt til klokken, så længe du kan høre den. (Klokken).