



## Opmærksomhed på kroppen

(17 minutter)

(Klokken).

Her er en øvelse i opmærksomhed i kroppen, som giver ro og afslappethed i hele kroppen, og hvor du samtidig øver dig i at holde opmærksomheden et sted af gangen, her i kroppens dele. Du kan lave den liggende eller siddende, men er du meget træt, så vil det være bedst at sidde op, så du ikke falder i søvn. Det kan være at du alligevel falder i søvn, og selvom det jo ikke er meningen med øvelsen, så kan det være, at det sker, at du pludselig opdager, at du er helt væk, og der har du så en ny chance for at komme tilbage igen til fuld vågen opmærksomhed.

Så find dig godt til rette et sted, du kan ligge eller sidder uforstyrret. Hvis du ligger eller sidder, kan du starte med lige at mærke det underlag, du ligger eller sidder på. Læg mærke til at der er noget der støtter dig, og læg mærke til hele din krop i sin fulde længde. Læg mærke til din vejrtrækning det sted, du mærker det mest levende for dig lige nu. Og bare lad det naturlige åndedræt tilstede, så du ikke laver det om, men lader det være fuldstændigt som det er.

Forestil dig nu at du tager en lidt dybere indånding og du så på udåndingen sender luften og opmærksomheden som en elevator hele vejen ned igennem kroppen, ud i gennem benene og helt ud til tæerne. Og prøv så nu at lægge mærke til hvad du fornemmer i dine tæer. Hvis du ikke kan mærke dem, kan du forestille dig dem, men se om det går at fornemme

dine tæer, det kan være en fornemmelse af kulde eller varme, af fugtighed eller tørhed. En kildrende fornemmelse, stikkende fornemmelse eller måske noget helt andet for dig – husk på at der ikke er noget rigtig eller forkert, der er kun din oplevelse.

Og bred nu opmærksomheden ud til hele området af dine tæer, måske kan du mærke strømpen rundt om tæerne, luften rundt om tæerne, måske er det muligt ligefrem at mærke mellemrummet mellem tæerne, måske ikke. Gør det bare så godt du kan, uden at skulle nå et resultat med det, alene for at opleve lige nu, hvad du mærker i tæerne. Og nu kan du så give slip, og send din opmærksomhed ned under dine fødder. Mærk det store område under dine fodsåler på én gang, ved trædepuderne, og ind i din svang og om til din hæl, og hele fodsålen på én gang. Og inddrag forsiden af fødderne ved vristen og som om du mærker hele vejen rundt om dine fødder og også hvad du mærker inden i fødderne. Og så bare læg mærke til hvad du fornemmer. Og så nu kan du nu skifte din opmærksomhed op til at mærke begge dine ankler på dine ben, bare læg mærke til hvad du fornemmer.

Og flyt opmærksomheden op til dine underben, ved dit skinneben foran og lægmusklen bagpå og videre op til dine knæ. Læg mærke til hvad du fornemmer ved dine knæ, ved den runde knæskal, eller inden i knæene eller hele dit knæ på én gang. Det kan være at du allerede lægger mærke til, at det ikke er så nemt at holde opmærksomheden på eet sted i kroppen, at der kommer tanker og du bliver afledt og uopmærksom. Men så bare læg mærke til det og så uden at blive sur på dig selv, så venligt vend tilbage igen til det sted du fokuserer på i kroppen, lige nu dine knæ, og prøv igen.

Og giv slip på det område og lad opmærksomheden brede sig op til dine lår, foran og bagpå lårene, bemærk lårenes kontakt til underlaget du ligger eller sidder på, videre op til din bagdel, kontakten til dit sæde eller måtte, og herfra kan du også sende opmærksomheden til din lænd og hvis du sidder lægge mærke til hvordan du holder ryggen, hele vejen op langs din rygsøjle og hvordan du mærker kontakten til ryggen. Lad opmærksomheden gå ud til dine skuldre, slap af i skuldrene.

Og derfra kan du nu sende opmærksomheden ned igennem begge dine arme, for skuldrene til overarmene, ned til dine albuer, ud til underarmene, til dine hænder og fingre. Læg mærke til dine fingre og håndflader, det kan være der er en særlig temperatur, kildrende fornemmelse eller noget helt andet. Læg et kort øjeblik mærke til begge dine arme som en helhed. Hvad fornemmer du?

Se om det går på næste ind og udånding at flytte din opmærksomhed ned til området ved din navle, og læg mærke til hvilke fornemmelser du har ved din navle, måske kan du mærke dit åndedræt, som en bølge der bevæger sig op og ned på din ind og udånding. Det kan også være at du kan mærke din vejtrækning længere oppe i mellemgulvet og videre oppe i din brystkasse. Prøv at lægge mærke til om du kan fornemme dine lunger, hvordan du trækker vejret i lungerne, og hvordan dit bryst hæves og sænkes på din ind og udånding, måske som en dejlig bølge der går i gennem kroppen.

Og herfra kan du lægge mærke til dit krageben og din hals, måske fornemmelse af halsen inden i og videre om til nakken, og læg mærke til hvordan du holder dit hoved på nakken. Læg mærke til dit ansigt, om der er spændinger, ved din pande, tindinger, øjne, giv helt slip inde i øjnene og lad dem slappe af.

Læg mærke til næsen og åndedrættet ved næseborene og læg mærke til din mund, er der steder i kæberne, hvor du spænder, kan du også give slip. Læg mærke til hele dit ansigt og dit hoved på én gang. Læg mærke til at der er lyde, som du registrerer ved dine ører. Lyde fra rummet og måske lyde inden i dig selv. Læg bare mærke til at din hørelse er åben. Og som du ligger eller sidder her og mærker dit hoved, kan du forestille dig, at det bliver let og tomt.

Måske kan du forestille dig, at du har et hul i toppen af hovedet og forestille dig, at du kan sende luften fra toppen af hovedet og ned igennem din overkrop, videre ned gennem maven, ud i gennem dine ben, helt ned til dine fødder og så ud igennem fødder, som du kan sende luften ud igennem. Se om du kan finde din egen måde, så du forbinder hele din krop med åndedrættet og opmærksomheden ned igennem kroppen. Så du lige nu mærker hele din krop der trækker vejret.

Måske mærker du et større nærvær, en større kontakt til dig selv, måske er du blevet mere vågen, måske mere træt. Uanset hvad du oplever lige nu, så er det din oplevelse der er centrum.

Lige om lidt slutter øvelsen, brug lige et øjeblik på at mærke, hvordan du har det lige nu, og ros dig selv, fordi du nu har trænet dit nærvær til gavn for dig selv og andre. (Klokken).