



Liggende mindful yoga

(26 minutter)

Det her er en øvelse, hvor du inviteres til at bevæge og strække din krop i nogle forskellige liggende stillinger, imens du bruger din opmærksomhed til at fokusere et sted af gangen og mærker din krop indefra, og får ro og afslappethed i kroppen.

Start med at lægge dig på en måtte eller på gulvet og læg mærke til, at der er noget der bærer dig, og så kan du tage et par dybe ind- og udåndinger og få kroppen til at slappe af. Det kan være, det er rart at have lidt afstand til armene og måske lade håndfladerne vende op mod loftet og lade skuldre og skulderblade slappe helt af. Du kan også lade dine ben falde lidt ud til siderne, så du slapper af i hele din krop. Det er denne stilling, vi kalder Hvilestillingen, hvor du slapper helt af.

Og så læg mærke til dit åndedræt, og lad det være naturligt og frit. Og slap helt af.

Og nu kan du så vende håndfladerne ned mod gulvet og så tage et par dybe ind- og udåndinger, og så nu langsomt, langsomt hæve armene op foran kroppen, langsomt langsomt hele vejen op, så du kommer op og ligger i din fulde længde, strækker kroppen ud så lang den er... men kun gå til din egen grænse og husk at trække vejret... og så lad opmærksomheden gå ind i oplevelsen af kroppen, som du ligger her, læg mærke til de fornemmelser du har i kroppen, som du strækker den op...(Pause)...

Og så når du er klar til det, kan du nu lade armene langsomt, langsomt gå ned igen ud foran kroppen igen... og så læg mærke til alle de fornemmelser, du har inden i armene, og det kan også være fornemmelsen af armene udenpå, som dine arme bevæger sig ned igennem

luften, langsomt langsomt og til sidst kommer helt ned til gulvet igen og får lov at hvile. Og mærk lige fornemmelsen du har i armene og kroppen nu efter strækket.

Og så kan du nu sætte dine hænder i din lænd, i det lille hulrum du har i lænden, som vi kalder vores lændesvaj, prøv at lægge hænderne herind, og så kan du nu prøve at presse lænden ned i gulvet, så du mærker presset mod dine hænder, og så kan du langsomt flytte dine hænder, så du måske mærker, at din lænd bliver helt flad mod gulvet, samtidig med at dit bækken løfter sig lidt om, og du måske mærker en sammentrækning i den nederste del af maven, og du kan ånde ud, og når du så trækker vejret ind, kan du lade dit bækken falde ned og hvile igen, samtidig med at din lænd nu får det lille svaj, og du ligger på den øverste del af ryggen... for så igen at lægge din lænd i gulvet og puste ud, imens dit bækken igen går let op, trækker maven lidt sammen og puster ud, og nu kan du så skiftevis løfte dit bækken let op imens lænden er i gulvet og lægge dit bækken ned igen og mærke det lille lændesvaj. Find nu en måde i dit eget tempo at gå op og ned, som om du giver din nedre ryg en massage... og brug din vejtrækning som guiden på ind og udåndingen. (Pause)...

Giv nu slip og kom ned på en flad ryg og slap af i hvilestillingen og læg mærke til, hvad du oplever nu efter øvelsen.

Og kom tilbage til at dine fødder står i gulvet og dine knæ op mod loftet, og den her gang sætter vi af fra fødderne, så du langsomt løfter din underkrop, så du kommer op og bærer din krop på fødderne og skulderbladene, som vi kalder en halvbro... så du løfter kroppen op, og hvis du har lyst, kan du også bøje albuerne, så du bruger dem til at støtte, og så stå i denne halvbro et øjeblik, hvor du husker at trække vejret, og lægge mærke til hvordan det opleves i kroppen... og så langsomt langsomt lægger du nu din rygsøjle ned i gulvet, som om du lægger perler på en snor ned en for en og langsomt langsomt kommer ned imens du passer på din ryg.... og så til sidst kom ned i hvilestillingen og lig og slap af, og mærk hvordan du har det i kroppen lige nu. (Pause).

Så kan du igen sætte dine fødder i gulvet og dine knæ op mod loftet og samle knæene på midten, og så kan du nu lade dine knæ falde ud til højre side, og mærk det giver en vridning i taljen i den venstre side, og kig ud efter den højre skulder, og så lig og slap af og mærke oplevelsen i kroppen og træk vejret... (Pause).

Og så langsomt langsomt lade knæene komme tilbage til midten, og så langsomt lægge knæene ud til den venstre side, så du vrider den højre side af taljen, som om du ligger som en skrue, og kig ud efter venstre skulder, lad kroppen slappe af og læg mærke til oplevelsen i kroppen.

Nu kan du samle og bøje begge dine knæ og føre dem op til maven, så du ligger sammenfoldet på din ryg og nu langsomt bevæger dig fra side til side i cirkler og giver din ryg en massage med fuld opmærksomhed på hvordan du mærker din ryg og det den måske kalder på.... lad ryggen fortælle dig, hvor og hvor hurtigt den gerne vil masseres og giv dig hen til oplevelsen.... (Pause).

Kom nu tilbage i hvilestillingen med udstrakte ben og slap helt af... (Pause).

Og skal du lave et par øvelser, hvor du strækker benene. Så nu kan du langsomt løfte dit højre ben langsomt op i luften, indtil du ikke kan få det længere op, hvor du så kan tage fat bag på dit lår eller på dit underben, og strække benet op, så langt du kan, men uden at det skal gøre ondt, men så du strækker dine benmuskler ud.... og så kan du give lidt slip, og så nu rulle din fod rundt i dit fodled, så du bevæger foden rundt i cirkler, eller bøjer og strækker vristen, så du bringer fuld opmærksomhed til dine fødder og tæer lige nu. Du kan også lige sige goddag til dine tæer og prøve at sprede og samle dine dem.... og så igen tage fat om benet igen og strække det op mod brystet igen, så du strækker benet ud...

Og så kan du tage en lidt dybere indånding, og når du så puster ud, kan du samtidig løfte dit hoved, så du forsøger at få det op og møde benet, bare så langt du kan, uden at overstrække eller gå over din grænse, men så du samtidig kan slappe af i nakke og skuldre, og lade det være din indre muskulatur, der holder dig oppe. Husk at trække vejret og bliv i strækket, så længe det føles okay for dig.... og når du er klar, kan du så lægge hovedet ned og hvile igen.... og nu ekstra langsomt virkelig i slowmotion lade dit højre ben sænke sig ned til gulvet, meget langsomt, langsomt, så langsomt du næsten kan, imens du næsten når at trække vejret ind og ud 10 gange, så du med fuld opmærksomhed når at lægge mærke til alle fornemmelser i dit ben, som det langsomt langsomt kommer ned...mærk luften rundt om benet, mærk benet indeni, skiftende tyngde og lethed, skiftende spænding og afspænding... for så til sidst at mærke når dit ben kommer helt ned og hviler på jorden, hvor du så kan lade begge ben ligge og slappe helt af... og læg så mærke til hvad du oplever i benene lige nu... måske er der forskel i benene, måske en ny fornemmelse i dit ben... (Pause).

For så nu at skifte ben, så du langsomt langsomt løfter dit højre ben langsomt op i luften, indtil du ikke kan få det længere op, hvor du så kan tage fat bag på dit lår eller på dit underben, og strække benet op så langt du kan, men uden at det skal gøre ondt, men så du strækker dine benmuskler ud.... og så kan du give lidt slip og så nu rulle din fod rundt i dit fodled, så du bevæger foden rundt i cirkler, eller bøjer og strækker vristen, så du bringer fuld opmærksomhed til dine fødder og tæer lige nu. Du kan også lige sige goddag til dine tæer og prøve at sprede og samle dem.

Og så igen tage fat om benet igen og strække det op mod brystet igen, så du strækker benet ud... og så kan du tage en lidt dybere indånding, og når du så puster ud, kan du samtidig løfte dit hoved, så du forsøger at få det op og møde benet, bare så langt du kan, uden at overstrække eller gå over din grænse, men så du samtidig kan slappe af i nakke og skuldre og lade det være din indre muskulatur, der holder dig oppe. Husk at trække vejret og bliv i strækket, så længe det føles okay for dig.... og når du er klar, kan du så lægge hovedet ned og hvile igen.... og nu ekstra langsomt virkelig i slowmotion lade dit højre ben sænke sig ned til gulvet, meget langsomt, langsomt, så langsomt du næsten kan, imens du næsten når at trække vejret ind og ud 10 gange, så du med fuld opmærksomhed når at lægge mærke til alle fornemmelser i dit ben, som det langsomt langsomt kommer ned...mærk luften rundt om benet, mærk benet indeni, skiftende tyngde og lethed,

skiftende spænding og afspænding... for så til sidst mærke når dit ben kommer helt ned og hviler på jorden, hvor du så kan lade begge ben ligge og slappe helt af... og læg så mærke til hvad du oplever i benene lige nu... måske er der forskel i benene, måske en ny fornemmelse i dit ben... Kom tilbage i hvilestillingen og slap helt af i hele kroppen...(Pause).

Og nu skal du vende dig om på alle fire, så du stiller dig som et bord med lige arme og lige ben... og her fra kan du så skyde ryggen op som en kat og puste ud, og så langsomt langsomt svaje ryggen op som en ko, imens du trækker vejret ind... og så igen at skyde ryggen op, puste ud, og igen svaje op og trække vejret ind... og så kan du nu finde din egen rytme og bruge dit åndedræt, så du skiftevis kommer op og ned og på den måde giver din ryg en massage og kommer hele vejen op og ned af rygsøjlen, og bliv ved et øjeblik med fuld opmærksomhed på din oplevelse i kroppen undervejs.

Og så kan du nu igen kommer tilbage og stå som et bord med lige arme og lige ben, og nu kan du så strække højre arm ud foran dig og kigge ud og fokusere på dine fingerspidser... og imens kan du løfte venstre ben og strække det ud bagtil, så du nu strækker hele kroppen ud, som om du var en flyver... og stå et øjeblik med fuld koncentration, og holder balancen, imens du trækker vejret og mærker din oplevelse i kroppen.... prøv at lægge mærke til hvor lang tid du kan stå her og holde balancen og koncentrationen, og også mærke styrken i din krop... for nu langsomt at komme ned igen, kom tilbage til at stå som et bord... og når du er klar kan du nu strække venstre arm ud foran dig og kigge ud og fokusere på dine fingerspidser... og imens kan du løfte venstre ben og strække det ud bagtil, så du nu strækker hele kroppen ud som om du var en flyver... og stå et øjeblik med fuld koncentration, og holder balancen, imens du trækker vejret og mærker din oplevelse i kroppen.... prøv at lægge mærke til hvor lang tid du kan stå her og holde balancen og koncentrationen, og også mærke styrken i din krop... for nu langsomt at komme ned igen, kom tilbage til at stå som et bord. Stå et øjeblik og mærk kroppen og slap af.

Og så kan du sætte dig ned på din bagdel og strække hele ryggen og armene ud og lig et øjeblik og slap helt af... Og du kan lægge armene ned langs siden, så du ligger som et lille barn og slapper helt af. (Pause).

Og så kan du lægge dig ned på maven og mærke hvordan det opleves... måske kan du mærke åndedrættet i maven og kontakten til underlaget... og bare læg dig på den ene kind og slap af. (Pause).

Og til sidst kan du nu vende dig rundt – igen med fuld opmærksomhed på bevægelsen, så du kommer om og ligger på ryggen igen... og lade kroppen slappe helt af i hvilestillingen... (Pause).

Lig nu et øjeblik og mærk eftervirkningerne af øvelserne, og måske er der kommet en større ro og koncentration og nærvær i din krop og i dine tanker.... så tak dig selv for det nærvær, du nu har givet dig selv og bring denne tilstand med dig ud til resten af din dag.