



## **Stående mindful yoga**

(17 minutter)

Det her er en øvelse hvor du inviteres til at bevæge og strække din krop i nogle forskellige 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 stille dig på en måtte eller på gulvet i en lige opret stilling, hvor du ikke spænder nogen steder i kroppen. Læg mærke til hvordan du står og mærk kontakten til dit underlag og fødderne, og lad dine knæ være let bøjedede, så du ikke spænder, giv slip i spændinger i din lænd, ryg, skuldre og nakke, lad hovedet slappe af og giv slip hvis der er spændinger i dit ansigt, øjnene, kæberne eller andre steder. Stå lige og mærk, hvordan det opleves bare helt enkelt at stå.... og husk at trække vejret naturligt... Du kan forestille dig, at du er et bjerg, der står solidt og fast og også har en slags værdighed, lidt kongeligt, at du er stolt og stiller op for dig selv. Derfor hedder denne stilling Bjergstillingen, og du vil vende tilbage til den gang på gang imellem øvelserne.

Og som du står her og trækker vejret og mærker din krop som et stående solidt bjerg, kan du nu langsomt, langsomt løfte armene ud foran kroppen og langsomt, langsomt hæve dem hele vejen op over hovedet.... langsomt... indtil de kommer helt op mod loftet, og der kan du forestille dig, at du hilser op til solen og strækker kroppen ud, så lang den er... men ikke udover din grænse, det skal ikke gøre ondt, men mærk at du har den her lange krop som strækker sig helt ud, imens du husker at trække vejret. Og så kan du forestille dig at du skal

plukke et æble højt oppe i et træ, så du strækker højre arm lidt ekstra langt op imens du måske hvis du har lyst løfter venstre hæl lidt fra gulvet, så du forlænger strækket og strækker den højre side af kroppen imens du lægger mærke til, hvordan det opleves i kroppen... går kun til din egen grænse og husker at trække vejret... strække op og når det er nok, kan du skifte til den venstre side, du strækker ekstra langt op imens du løfter højre hæl let fra gulvet og igen strækker op... langsomt og uden at gå over din grænse og læg igen mærke til hvordan det opleves i kroppen... trækker vejret naturligt, og så når du er klar, kan du nu lade begge dine arme meget, meget langsomt sænke sig hele vejen ned foran kroppen, langsomt langsomt, og nu bemærke hvad du oplever i armene undervejs, af fornemmelser, måske skiftende tyngde og lethed, måske varme og kulde, måske spænding og afspænding, indtil du nu langsomt kommer helt ned og slapper af i armene tilbage i Bjergstillingen. Stå et øjeblik og mærk hvordan det opleves i kroppen lige nu.... (Pause).

Nu kan du langsomt løfte skuldrene op til dine ører og lade skuldrene rulle frem og tilbage, langsomt langsomt, så du masserer dine skuldre, skulderled og nakke, og giver dig selv en god massage i det område. Find et langsomt tempo der måske passer med dit åndedræt, så du ruller op, giver slip og trækker vejret ind og ud. Stå et øjeblik og lav øvelsen, imens du giver mere og mere slip på spændinger og slapper mere og mere af i det område. Husk at trække vejret... (pause).

Du kan nu lægge højre øre ned til højre skulder og give et stræk til venstre side af nakken... langsomt strække imens du trækker vejret og passer på, at du ikke kommer for langt ud. Du kan lægge højre hånd på hovedet og forøge strækket lidt, hvis det føles okay for dig... og så langsomt komme tilbage til midten med hovedet og nu langsomt og forsigtigt gå ud til den venstre side, så du får et stræk i højre side af nakken, strækker langsomt og tager evt. hånden på hovedet og forøger strækket lidt... husk ikke at overgøre det og mærk hvordan du måske kan løsne lidt op i nakken, hvis det spænder... slap godt af... og nu langsomt komme tilbage til midten igen, og stå i Bjergstillingen og slap helt af....

Nu kan du tage fat om dine hofter med begge hænder og stå godt fast på dine fødder, mærk kontakten til dit underlag og så langsomt langsomt dreje overkroppen ud til højre side, så du langsomt strækker inde fra din talje og vrider din rygsøjle let ud til siden, kigger ud efter din skuldre og går igen kun til din grænse, står et øjeblik og mærker strækket imens du husker at trække vejret, og så når du er klar, kan du langsomt gå tilbage til midten for så at dreje overkroppen ud til den venstre side, imens dine fødder står solidt på gulvet... langsomt tviste kroppen inde fra taljen og kun gå ud til det føles okay, trækker vejret, og mærker hvordan det opleves i kroppen... for så langsomt at komme tilbage til midten igen.

Her kan du lige stå et øjeblik i Bjergstillingen, og når du er klar kan du ligesom sætte dig ned i en usynlig stol og samtidig strække armene op over hovedet, så du nu mærker at hele kroppen er aktiveret og levende, at du måske mærker det begynder at spænde i ben og lår og så se nu, hvor længe det er okay at stå her imens du trækker vejret, bruger din opmærksomhed og oplever hvordan det er i kroppen... indtil du mærker at det er nok, og så langsomt kommer op på benene igen og sænke armene... tag en lille pause og mærk eftervirkningerne af øvelsen...

Og så igen kan du sætte dig ned i den usynlige stol, og hæve armene op til loftet, imens du strækker ud, og nu igen mærker at hele kroppen er aktiveret, imens du oplever det i kroppen og så når du mærker det er nok for dig, kan du langsomt rejse dig op til oprejst stilling igen og sænke armene og slappe af i Bjergstillingen. Mærk hvad du sanser i kroppen lige nu.

Herfra kan du nu langsomt rulle ryggen ned, langsomt langsomt, som om du ruller helt oppe fra nakkehvirvlen og langsomt ned langs ryggen, videre ned til lænden, rulle langsomt langsomt ned indtil dine arme måske kan nå ned til dine fødder. Og hvis de ikke kan nå helt ned, så bare så langt ned du kan. Her kan du slappe af i armene, giv slip i skuldre og nakke, lade hovedet slappe af, og samtidig kan du skyde dine ben og bagdel lidt tilbage så du mærker et stræk op langs bagbenene og du strækker ud... du kan hvis det er muligt, tage din pegefinger og langemand ind under din storetå og så mærke at du også strækker dine arme og din ryg nu, så hele kroppen er aktiveret, og så stå her et øjeblik og mærk strækket, at din krop er stærk og levende, at den måske kan mere end du tror... og så kan du give slip og bare stå og lade kroppen slappe af, måske ryste dine arme og går knæene bløde så du slapper af...

Indtil du så langsomt og meget forsigtigt, langsomt langsomt nu ruller ryggen op som om det var hvirvel for hvirvel i din rygsøjle, kommer du langsomt op til stående stilling igen imens du passer på din ryg.... indtil du er helt oprejst og står et øjeblik og slapper af... igen i Bjergstillingen med en følelse af at være i god indre kontakt med dig selv... Stå nu et øjeblik og mærk eftervirkningerne af øvelsen og måske er der kommet en større ro og koncentration og nærvær i din krop og i dine tanker.... så bring denne tilstand med dig ud til resten af din dag.... og ros dig selv fordi du træner nærvær til gavn for dig selv og andre.