

Opmærksomhed på kroppen

Brug de næste 15-20 minutter på at være opmærksom på din krop. Start med at lægge mærke til, hvordan du har placeret dig.

Du kan lægge dig ned med et tæppe over, eller du kan sidde på en stol. Så læg mærke til, hvordan din krop har kontakt med underlaget.

Hvis du ligger ned, så mærk hele bagsiden. Fra hælene og hele vejen op i baghovedet. Læg mærke til, hvordan kroppen tager plads ned i madrassen.

Hvis du sidder, så kan du på samme måde lægge mærke til, hvordan kroppen tager plads ned i stolen.

Og så læg mærke til, at du trækker vejret.

Næste gang du puster ud, så forestil dig, at du puster ud helt ned i fødderne.

Og så lad opmærksomheden være ved fødderne.

Du kan lægge mærke til, hvordan strømperne eller tæppet omslutter dine fødder og tæer. Og måske kan du også mærke fødderne indefra.

Flyt så opmærksomheden op i din underben. Læg mærke til, hvordan tøj eller tæppe rører ved din hud.

Og mærk helt ind i muskler. Og helt ind i midten af underbenene.

Og hvis du nu undervejs, bliver grebet af tanker. Eller et eller andet andet, der forstyrrer dig. Så gør det ikke noget.

Fordi du kan vælge at flytte opmærksomheden tilbage igen. Der hvor du er kommet til. Og lige nu. Flyt din opmærksomhed op til dine knæ.

Og så videre op i dine lår. Og igen, læg mærke til, hvordan huden bliver berørt af dit tøj.

Og mærk langt ind i lårene.

Og vær opmærksom på, at du ikke kan gøre det her forkert. Når du er opmærksom på kroppen. Og du så indimellem mister opmærksomheden på kroppen.

Så gør det ikke noget. Fordi når du så opdager, at dine tanker er gået på vandrings. Eller hvad der nu er sket. Så kan du lige så stille føre opmærksomheden tilbage igen.

Lige nu til lårene.

Og så føre opmærksomheden videre op til dine baller.

Og så lad opmærksomheden brede sig ud i hele dit skød. I dit bækkenområde.

Hofterne og underlivet. Halebenet. Som du måske kan mærke, når du ligger eller sidder.

Og lad opmærksomheden hvile helt langt ind i bunden af din krop. Helt ind til de indre organer.

Måske kan du mærke, at åndedrættet berører ganske blidt. Helt dernede i bunden af kroppen.

Og før så opmærksomheden op efter i kroppen til din mave. Og den nederste del af ryggen. Læg mærke til mavens bevægelser.

I takt med åndedrættet. Og mærk din rygsøjle. Og mærk helt langt ind i maven.

Uanset hvad du mærker undervejs i denne her opmærksomhed på kroppen. Om du nu mærker noget, der er behageligt eller noget, der ikke er så behageligt. Så lad det være, sådan som det er.

Prøv ikke på at lave noget om. Men brug denne her opmærksomhed som en øvelse til at... Lad dig selv være lige præcis sådan som du er.

Og lad nu din opmærksomhed... Gå op til din brystkasse. Brystkassen foran. Hvor du kan lægge mærke til at den udvider sig og trækker sig sammen i takt med dit åndedræt. Og brystkassen omme bagpå.

Den bevæger sig faktisk også i takt. Og så kan du måske også mærke en del af din rygsøjle. Det er omme midt i ryggen.

Og så flyt opmærksomheden videre op i skuldrene.

Og læg mærke til hvor langt ind i skulderleddet du måske kan mærke noget.

Og så lad opmærksomheden glide fra skuldrene og ud i armene. Og hele vejen ud i hænder og fingre.

Flyt så opmærksomheden til din nakke.

Og fra nakken lad du opmærksomheden glide videre op i baghovedet. Og hele vejen op til toppen af dit hoved.

Lad så opmærksomheden brede sig ud over dit ansigt. Så du lægger mærke til alle dine ansigtstræk. Du kan starte op i panden.

Og også lige træde et lille skridt indenfor. Ind bag ved pandeskallen. Og så mærk hvordan der er inde midt i hovedet.

Uden at ville lave om på noget. Bare lige mærke hvordan er der egentlig inde midt i hovedet. Og så lad du det være.

Og flyt opmærksomheden ud igen. Ud til øjnene.

Og næsen. Og kinderne. Og munden.

Og kæberne. Og helt langt ind i kæbemusklerne.

Og mærk så dig selv. I en fornemmelse.

Hele dig der sidder eller ligger her. Og er opmærksom.

Du kan rette opmærksomheden ind i det inderste. Hver gang du trækker vejret ind.

Og hele vejen ud. Yderst til din overflade. Hver gang du puster ud.

Så du i ét åndedræt. Mærker dig selv. Fra inderst til yderst.

Nu har du muligheden for at sidde eller ligge. Og bare mærke dig selv. Sådan her. Fra inderst til yderst.

I nogle minutter. Helt af dig selv. Og hvis du ind imellem mister opmærksomheden.

At den driver ud i tanker. Eller projekter. Eller noget i kroppen der generer. Så fører du lige så stille opmærksomheden tilbage igen.

Hver gang du opdager at det sker. Tilbage til at du mærker dig selv. Inderst når du trækker vejret ind.

Og yderst. Hele din overflade. Hver gang du puster ud.