

KROPSSKANNING (30-40 min.)

Når du har lagt dig til rette på dit underlag, så luk roligt øjnene og giv dig tid til at komme til stede her i rummet på dit underlag

Når du er parat, kan du rette din opmærksomhed mod de fysiske sansefølelser i din krop, især de steder, hvor din krop har kontakt med underlaget.

Du kan nu rette fokus mod dit åndedræts bevægelser, følg indåndingen og udåndingen med din opmærksomhed. Ved hver udånding kan du give slip og synke lidt tungere mod gulvet.

Hensigten med denne øvelse er ikke at ændre noget, eller at du skal føle dig anderledes, afslappet eller rolig, det sker måske, måske gør det ikke. Derimod er hensigten med øvelsen, at du, så godt du kan, bringer opmærksomhed til enhver sansefølelse, du oplever, mens du retter dit fokus mod hver enkelt del af kroppen. Det vil ske undervejs, at din opmærksomhed vandrer væk, det er helt normalt. Når du opdager at du er blevet optaget af noget andet, så bring blot nænsomt opmærksomheden tilbage til din krop.

Før nu din opmærksomhed til de fysiske følelser i maveregionen, hvor du måske kan få en følelse af dit åndedræts bevægelser, mens du ånder ind og mens du ånder ud. Brug lidt tid på at mærke de skiftende følelser, hvordan indåndingen kan føles forskellig fra udåndingen.

Når du har fået kontakt med sansefølelserne i maven, kan du forestille dig luften komme ned i maven og videre hele vejen ned gennem kroppen, ned i den venstre fod og til tæerne på venstre fod. Stil ind på storetåen på venstre fod. Iagttag alle sansefølelser i den tå. Lad så dit fokus bevæge sig fra den ene tå til den næste på venstre fod. Vær venlig og nysgerrig over for de følelser, du registrerer. Du lægger måske mærke til kontakten tæerne imellem, til en følelse af snurren, varme eller ingen speciel følelse. Hvis der er et område, du ikke kan mærke, så hold blot dit fokus der og observer, hvad du kan.

Når du er parat til det, så slip opmærksomheden på tæerne og bring den til undersiden af din venstre fod. Bring en nænsom og nysgerrig opmærksomhed til fodsålen og mærk alle følelser der. Videre til hælen, hvor du måske mærker dens tryk mod underlaget. Bring nu opmærksomheden til oversiden af foden og til anklen, til musklerne, knoglerne og senerne i anklen.

Bevæg nu opmærksomheden videre op til læggen og skinnebenet. Du mærker måske tøj mod huden på dette område eller sansefølelser i musklerne.

Videre op til venstre knæ. Undersøg så godt du kan alle de fornemmelser du møder. Du kan forestille dig, at din opmærksomhed er en lyskegle, der langsomt bevæger sig op gennem kroppen og retter fokus mod enhver sansefølelse, hvor den kommer frem. Hvis der er områder, hvor det er svært at opfange sansefølelser, så mærk blot det, du kan. Det er det, der er din oplevelse lige nu – også når du ikke kan mærke noget.

Ret nu opmærksomheden mod venstre lår og læg mærke til fornemmelser der. Du mærker måske, hvordan låret presser mod underlaget.

Mens du udfører øvelsen, vil dit sind af og til vandre væk fra kroppen. Det er ganske normalt. Det er, hvad vores sind gør. Når du opdager det, skal du blot anerkende det og notere dig, hvor sindet er vandret hen, og så nænsomt føre din opmærksomhed tilbage til den del af kroppen, vi var kommet til.

Send nu din opmærksomhed gennem den nederste del af kroppen over til højre side og mens du trækker vejret ind sender du din opmærksomhed ned gennem højre ben, gennem højre fod og til tæerne på højre fod. Fortsæt med at bringe opmærksomhed og imødekommende nysgerrighed til de fysiske sansefølelser der. Uanset hvilke fornemmelser, du mærker i tæerne, så lad dem blot være som de er. Læg nu mærke til sansefølelser på undersiden af din højre fod, oversiden af foden og anklen.

Før nu din opmærksomhed op til læggen og læg mærke til fornemmelser der. Nu til dit højre knæ.

Hvis du føler smerte eller ubehag noget sted, så vær blot opmærksom på det og prøv, så godt du kan, at sende åndedrættet til stedet og lad disse fornemmelser være, som de er.

Du kan nu nænsomt lede din opmærksomhed til dit højre lår, læg mærke til sansefølelser i det område, hele låret, knoglen, musklerne. Nu op til bagdelen, hofterne og taljen. Du mærker måske din vægt mod underlaget her.

Bevæg nu langsomt dit fokus op til hele underkroppen, mærk hvordan den hæver og sænker sig med hvert åndedrag, videre til ribbenene, mærk blot så mange fornemmelser, som du kan. Bevæg opmærksomhedens lyskegle om på ryggen – den nederste del af ryggen og den øverste del. Læg mærke til de steder, hvor ryggen trykker mod underlaget.

Du kan nu bringe din opmærksomhed op til brystet og skuldrene.

Når du bliver opmærksom på spændinger eller andre intense fornemmelser et sted i kroppen, kan du forestille dig, at du trækker vejret ind i det sted – du bruger åndedrættet

til nænsomt at bringe opmærksomhed lige ind i de fornemmelser og giv, så godt du kan, slip ved udåndingen.

Hvis du bemærker, at dine tanker vandrer, eller hvis du bliver fraværende eller rastløs, så læg bare mærke til det også. Det er helt i orden. Før blot venligt din opmærksomhed tilbage til fornemmelserne i din krop.

Før nu opmærksomheden ned gennem venstre arm og til fingrene på venstre hånd. Mærk hver finger og hvor de er i kontakt med underlaget eller din krop. Nu op i venstre håndled og underarm. Mærk alle fornemmelser her. Videre til venstre albue, overarm og skulder.

Bevæg nu nænsomt din opmærksomhed igennem din krop til højre side, ned gennem højre arm og ud i fingrene på højre hånd. Mærk hver enkelt finger. Læg mærke til, om der er prikken, snurren eller trang til at bevæge dem. Mærk, om der er fingre, du ikke kan mærke så tydeligt som andre. Før nu din opmærksomhed videre til håndfladen, håndledet, underarmen og albuen. Ret nu opmærksomheden mod højre overarm og skulder.

Ret nu opmærksomheden mod din nakke. Du bliver måske opmærksom på stivhed eller spændinger, mød dem så godt du kan med venlighed og accept.

Før nu opmærksomheden op til bagsiden af hovedet, læg mærke til dets lette tryk mod underlaget. Nu til toppen af hovedet.

Bring nu opmærksomheden til din pande. Til det venstre øre, over til det højre øre. Du kan nu udforske sansefornemmelser i dit ansigt, dine øjne, dine kinder, din næse. Undersøg, om du kan mærke temperaturen på åndedragene, og om den ændrer sig med indåndingen og udåndingen. Mærk sansefornemmelser i læberne, i hagen – om der er spændinger i din kæbe.

Nu, hvor du på en måde har 'skannet' hele kroppen, kan du give dig lidt tid til at være opmærksom på hele kroppen og på åndedrættet, der flyder ind i og ud af kroppen. Du ligger og omfatter dig selv med venlighed og accept. En accept af dig, som du er lige nu.

Når du er parat, kan du, stadig med opmærksomhed på kroppen, bevæge kroppen lidt, vrikke med fingre og tæer eller strække dig forsigtigt. Så kan du åbne øjnene og udvide opmærksomheden til rummet omkring dig.

Stella Lützer 2018 efter inspiration fra Jon Kabat-Zinn og Alan Marlatt.