

Kroppsscanning

För den här övningen ska du ligga på rygg i ett rum där det känns bra och där du kan fokusera på övningen i lugn och ro. Du kan ligga på golvet, en matta eller en säng. Om det känns möjligt kan du sluta ögonen lätt.

Lyssna på och känn din andning en stund. Lägg märke till de rörelser och förnimmelser som andningen ger i kroppen. När du är redo, rikta din uppmärksamhet mot hur det fysiskt känns i kroppen. Lägg särskilt märke till känslan av beröring och tryck där din kropp rör vid underlaget: hälarna, vaderna, rumpan, ryggen, skulderbladen, baksidan av armarna, bakhuvudet. Släpp loss och sjunk ner lite djupare mot underlaget för varje utandning.

Påminn dig själv om övningens syfte. Syftet är inte att förändra dina känslor, lugna dig eller koppla av. Det är möjligt att det händer, eller så gör det inte det. Syftet med övningen är att, så bra du för stunden kan, rikta uppmärksamheten mot allt som du känner när du fokuserar på en kroppsdel i taget.

Din uppmärksamhet är som en ficklampa vars ljus du riktar mot något litet område i mörkret. Börja med att rikta uppmärksamhetens ljus mot din mage tillsammans med en inandning. Föreställ dig att luften du andats in fortsätter genom höften och ditt vänstra ben ända till den vänstra fotens tår.

Känn nyfiket efter hur det känns i en tå i taget. Utforska milt och nyfiket vad du kan känna i dina tår. Kanske lägger du märke till hur tårna rör vid varandra? Lägg också märke till om du inte märker någonting särskilt.

När du är klar, föreställ dig när du andas in att luften kommer in i lungorna och sedan rör sig genom magen till vänster lår, knä, underben, ankel och fot ända ut i tårna. Föreställ dig sedan när du andas ut att luften rör sig tillbaka från tårna genom foten, ankeln, underbenet, knäet och låren till magen, bröstkorgen och ut genom näsan. Gör ditt bästa för att föreställa dig att du andas så i några andetag. Som om du andas ända ner i tårna. Det kan vara svårt att föreställa sig och göra det här. Men öva ändå – gör ditt bästa för att försöka andas ner i fötterna. Du kan förhålla dig lekfullt och lättsamt till tanken.

Om du märker att du får tankar som ifrågasätter och kritiserar detta, lägg bara märke till dem och försök fokusera på att andas ner i fötterna. Man får ha sådana tankar, och man behöver inte göra sig av med dem. Fokusera bara på övningen igen.

När du är klar, släpp uppmärksamheten på tårna genom en utandning. Fokuserar på vad du känner i vänster fotsula. Studera och utforska milt fotsulan, den främre trampdynan, hälen – lägg märke till det ställe där hälen rör vid underlaget. Försök andras med dessa känslor – lägg märke till andningen i bakgrunden och fokusera på att utforska vad du känner i fotsulan.

Låt uppmärksamheten utvidgas till hela foten. Ankelns, fotryggens och fotens ben och leder. Kanske lägger du märke till hur strumpan eller byxbenet känns mot huden. Om du är barfota lägger du kanske märke till hur luften känns mot huden. Låt nu hela foten stå i centrum för din uppmärksamhet.

Kanske kan du lägga märke till hur den består av många små ben. Om du känner dig sömning kan du när som helst öppna ögonen och fortsätta övningen med öppna ögon.



Digimieli



Fortsätt att rikta din uppmärksamhet och nyfikenhet mot en kroppsdel i taget. Övre delen av den vänstra foten, den högra fotens tår, det högra fotbladet, det högra benet, höftpartiet, ryggen, magen, bröstkorgen, fingrarna, händerna, armarna, axlarna, nacken, huvudet och ansiktet. Utforska enligt bästa förmåga olika förnimmelser lika detaljerat i varje del av kroppen som du utforskade det vänstra benet. När du flyttar uppmärksamheten från en del av kroppen till nästa, försök leda andningen till den kroppsdel som du inandning och släpp uppmärksamheten från kroppsdel som du utandning.

Om du upptäcker spänningar eller spändhet i någon kroppsdel kan du försöka leda andningen till den delen. Inandningen hjälper dig att mjukt rikta uppmärksamheten mot dessa förnimmelser, och vid utandning kan du försöka släppa taget om förnimmelserna.

Tankarna kommer högst sannolikt att vandra iväg någon annanstans under övningen. Det är helt normalt – det är så hjärnan fungerar. När du märker att tankarna vandrar iväg kan du lätt notera vart de har varit och sedan försöka återkalla uppmärksamheten till den kroppsdel vars förnimmelser du precis var i färd med att utforska.

Försök till sist låta din medvetenhet spridas till hela kroppen. Börja från hjässan, och låt uppmärksamheten utvidgas till ansiktet, nacken, halsen, skuldrorna, armarna, bröstkorgen, ryggen, magen, bäckenet, höfterna, benen, fötterna och ända till tårna. Låt din upplevelse vara just sådan som den är just nu. Utforska nyfikenhet och milt hur det känns att vara och andas just här. Lagg märke till andningen i alla delar av kroppen. Ge utrymme för din egen upplevelse och lagg märke till allt som du kan lagg märke till.

Låt kroppen ligga precis som den är. Kanske blir du medveten om en känsla av att du är hel.

Låt dig själv vara precis som du är, vilande i medvetenhet och tystnad ögonblick för ögonblick.



Digimieli

