

Beroligende åndedræt

Begynd med at sætte dig godt til rette, så du sidder afslappet, men alligevel oprejst. Find en rank holdning, med lige nakke, skuldre tilbage, hovedet opret på kroppen. Så er der god plads til din vejrtrækning. Mærk underlaget under dig – stolen, gulvet. Se om du kan få følelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. At kroppen hviler trygt på underlaget. Den fornemmelse kan du vende tilbage til i løbet af øvelsen, også hvis du oplever, at det er svært at holde fokus på åndedrættet.

Undervejs i øvelsen vil din opmærksomhed vandre. Det er der ikke noget forkert i – sådan er sindets natur. Når du opdager, at din opmærksomhed er vandret – det kan være til lyde, tanker, kropslige fornemmelser, følelser – så led den blidt og venligt tilbage til øvelsens fokus, og til min stemme.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt. Mærk, hvordan du trækker vejret, ind og ud, ganske automatisk. Måske mærker du åndedrættet bedst omkring næseborene, mærker hvordan luften suges ind og pustes ud igen. Måske mærker du det bedst omkring brystkassen, mærker hvordan brystkassen hæver og sænker sig i takt med din vejrtrækning. Eller måske mærker du det bedst omkring maven, mærker hvordan maven bevæger sig i takt med din vejrtrækning. Vælg dét sted, du har bedst kontakt til dit åndedræt, og bliv lidt her.

Bliv lidt med åndedrættet, som det er lige nu. Og når du føler dig klar til det, så se, om du kan sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Du kan forestille dig, at du med indåndingen trækker ny energi ind i kroppen, og at du på udåndingen giver bare en lille smule slip på spændinger og ubehag i kroppen. Måske kan det hjælpe dig at lave et lille suk på udåndingen. Sid lidt med dét.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigt. Se om du kan slippe lidt af spændingen i de mange små muskler i ansigtet. De små muskler rundt om øjnene. Kinderne. Omkring munden. Giv slip på spændinger i panden. Måske kan du forestille dig, at dit ansigt nærmest smelter, bliver blødt og glat. Forsøg at løsne lidt op for spændinger i kæben.

Som du sidder her, mere afspændt og rolig, se om du kan have et mildt udtryk i ansigtet. Prøv at lave et lille smil. Bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af, at der også er smil i dine øjne. Måske kan du lige tænke på én, der nemt får dig til at smile. Sid lidt her.

Giv nu slip i personen igen og ret opmærksomheden tilbage mod din vejrtrækning. Mærk, hvordan du nu har en dybere og langsommere vejrtrækning, og hvordan dét er med til at give ro til krop og sind. Prøv at få fornemmelsen af, at du trækker vejret med hele kroppen. At du med din indånding kan sende frisk energi til de forskellige dele af kroppen, og at du med din udånding kan give slip på spændinger i forskellige dele af kroppen.

Vi skal så småt til at slutte øvelsen. Ret nu opmærksomheden tilbage til underlaget under dig. Stolen, gulvet. Til rummet, du er i. Lydene omkring dig. Vip lidt med fingre og tæer. Og når du er helt klar, kan du åbne øjnene.