

Trygt sted

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.

Forestil dig nu, at du befinder dig på et trygt sted. Det kan være et sted, du kender. Eller ét du selv finder på. Du behøver ikke kunne se det tydeligt for dig, og du skal ikke forsøge at tvinge et billede frem. Bare lad det komme stille og roligt til dig. Det kan være et sted i naturen, strand, skov, eng. Det kan være udenfor eller indenfor. Det er helt op til dig, hvad for et sted du vælger som dit trygge sted. Og det kan forandre sig i løbet af øvelsen.

Når du har fornemmelsen af et sted, så prøv at lægge mærke til, hvordan der ser ud på dit trygge sted. Hvilke farver og former er der? Læg mærke til himlen og rummet omkring dig. Måske kan du allerede fornemme, hvordan det er at være dig på dit trygge sted.

Læg mærke til lydene. Er du ude i naturen, kan du måske høre lyde fra havet, vinden, fugle? Eller måske noget musik? Du kan vælge nogle lyde. Er der nogle lyde, du gerne vil have på dit trygge sted.

Læg mærke til, om der er nogle dufte på stedet. Er der nogle dufte, du gerne vil have på dit trygge sted? Du behøver ikke at kunne sætte ord på duften, måske kender du den bare og føler dig tryk ved den.

Læg mærke til temperaturen. Er der varmt eller koldt? Prøv om du kan få fornemmelsen af vinden mod huden. Læg mærke til underlaget, dér hvor du sidder, ligger eller står. Er det hårdt? Blødt?

Forestil dig nu, at stedet er i stand til at byde dig velkommen og invitere dig ind. Mærk, at stedet gerne vil have, at du er der. Måske kan du prøve at lade stedet sige hej og velkommen til dig? Læg mærke til, hvordan det er at blive budt velkommen og at mærke, at stedet gerne vil have, at du er der. At dit trygge sted gerne vil være der for dig.

Prøv nu at se dig selv for dit indre blik og læg mærke til, hvordan du står eller går, eller hvad du nu gør på dit trygge sted. Hvad har du lyst til at gøre, når du føler dig helt fri og tryk? Får du lyst til at bevæge dig, strække dig, bruge din krop? Kun fantasien sætter grænser. Læg mærke til dit ansigtsudtryk og din kropsholdning. Læg mærke til, hvordan det er at være dig på dit trygge sted, og føle dig fri til at gøre dét, du har lyst til.

Læg nu mærke til, om du er alene på dit trygge sted, eller om der er andre til stede. Det er helt op til dig. Hvis der er andre, så læg mærke til, om de er tæt på dig, sammen med dig, eller måske bare trykt i baggrunden, at du ved de er der.

Vid, at du når som helst, du har brug for det eller lyst til det kan vende tilbage til dit trygge sted. At du bærer stedet med dig og kan søge tryk og ro her.

Vi skal snart afslutte øvelsen her. Kig dig omkring på dit trygge sted og tag afsked med det for nu. Ret stille og roligt opmærksomheden tilbage til åndedrættet. Til underlaget under dig. Stolen, gulvet. Til rummet, du er i og lydene omkring dig. Når du føler dig helt klar til det, kan du åbne øjnene.