

1. Uppmärksamhetsresa genom kroppen

Lägg dig på rygg med armarna vilande längs med sidorna. Gör det så bekvämt som möjligt för dig och ta god tid på dig att landa på underlaget.

Se om du kan låta övandet bli till ett nyfiket, lite lekfullt utforskande av dig själv och din kropp. Där vi släpper tankar på vad som är rätt eller fel och ger utrymme för de upplevelser som du just nu har i din kropp.

Vi ska börja med att uppmärksamma hela kroppens kontakt med underlaget. Man kan ju ha en känsla av att man håller sig uppe, att man svävar ovanför underlaget eller att man mer är ett med det. Bara lägg märke till hur det är för dig just nu.

Vi ska göra en uppmärksamhetsresa genom kroppen där kroppens olika delar får vara stationer där uppmärksamheten stannar upp ett tag. Börja med att uppmärksamma fötterna. Hur känns kontakten med underlaget? Var har du kontakt och var saknar du kontakt? Vi vandrar vidare upp mot vaderna, låren och upp över sätet. Så kan du jämföra kontakten mellan sidorna, känns den lika eller är det någon sidoskillnad?

Vi vandrar vidare upp över ländryggen/svanken. Här har vi en naturlig kurvatur som gör att vi inte har lika mycket kontakt med underlaget. Vi fortsätter upp över bröstryggen, upp över axlar och skuldror, ner i armar och händer. Så kan du jämföra kontakten mellan sidorna, känns kontakten lika eller är det någon sidoskillnad i kontakten?

Så kan du lägga märke till om huvudet ligger som en rak fortsättning av kroppens mittlinje eller om det kanske är lite böj eller vridet åt sidan. Så kan du lägga händerna på kroppens centrum, på området mellan naveln och bröstet. Ta en stund och bara uppmärksamma vad som händer här under dina händer. Låt andningen sköta sig själv. Lita på den. Bara följ andningens rörelse uppmärksam men utan att styra den. Så kan du lägga till ett m-ljud, ljuda på bokstaven M som i Martin. Mmmmmm....

Det får låta hur det vill, hackigt, kort, ojämnt. Om du känner dig obekvämt att ljuda eller det känns ansträngande kan du prova att bara tänka det.

Mmmmm. Mmmm. Mmmm...

Så kan du återigen lägga armarna längs med sidorna och uppmärksamma hela kroppens kontakt med underlaget. Man kan ju ha en känsla av att man håller sig uppe, att man svävar ovanför underlaget eller att man mer är ett med det. Bara lägg märke till hur det är för dig.

Lägg händerna på magen och låt kroppen få smälta den här övningen en stund. Flytta sedan upp händerna på bröstet och känn efter hur du har det i hela dig just nu. Hur blev den här övningsstunden för mig? Du kan göra en liten mjuk vaggande rörelse som en påminnelse om att vara varsam om dig själv.

Känn efter om du har några sträckningar eller gäspningar som vill fram och känn efter vad kroppen behöver för att ställa om till att komma upp igen.