



# Stretchings- och andningsmeditation

---

Det här är en meditation där vi tänjer kroppen genom enkla rörelser först stående, och efter det mediterar vi i sittande ställning. Under övningen ska vi försöka bli medvetna om vad som händer från ett ögonblick till ett annat, utan att bedöma eller fördöma det.

När vi tänjer så utforskar vi kroppen när den är i rörelse. Det kommer vi att göra på ett mjukt och lätt sätt. Det handlar inte om att lyckas eller misslyckas, utan mer om att observera och försöka vara nyfiken på vad kroppen har att berätta från en stund till en annan. Du kan emellanåt stänga ögonen och sedan hålla dem öppna igen. Gör så som det känns bäst för dig.

Leta nu upp en lugn plats, där du kan vara ensam. En plats, där du kan stå i en ställning så att benen är ungefär på samma bredd som höfterna. Håll knäna lätt böjda så att de inte låser sig. Armarna kan hänga avslappnade på sidorna. Håll huvudet upprätt så att hela kroppen är i en lodrät linje. Ställningen får gärna uttrycka värdighet och närvaro, utan att vara stel. Försök sänka axlarna och slappna av.

Tänk en stund på syftet med den här övningen. Du ska inte försöka överdriva eller göra mer än vad som känns naturligt för din kropp, utan i stället försöka vara medveten om vilka fysiska känningar som finns i din kropp när du gör de milda rörelserna.

Respektera din kropps begränsningar i varje ögonblick. Gör ditt bästa för att ge upp all strävan att försöka för mycket. Kom ihåg det här särskilt om du för tillfället upplever fysiska problem i någon del eller delar av kroppen. Det är viktigt att du vid behov låter bli att röra dig eller gör bara en lätt och liten rörelse. Försök vara medvetenheten om kroppen precis som den är, både hur det känns när du är stilla och i rörelse.

Koncentrera dig nu på andningen. Hur känns andningen i magen och runt naveln? Känn andningen när du andas in och när du andas ut.

Börja nu lyfta armarna sakta på båda sidorna om kroppen samtidigt som du andas in. För armarna vidare ända upp ovanför axlarna och huvudet. Håll dem parallellt riktade uppåt ovanför huvudet och fortsätt att andas. Var uppmärksam på hur det du känner i kroppen förändras med andningen när du fortsätter med den här stretchningen.

Vad kan du känna i muskler och leder, i hela kroppen, från fötter och smalben och låår upp till rygg, axlar, armar, händer och fingrar? Lägg märke till alla känningar. Känner du spänning eller obehag någonstans?

Om du märker obekväma känningar, försök förhålla dig öppet till dem när du andas. Låt sedan på stretchningen när du andas ut och börja sakta sänka armarna igen. Låt dem sjunka långsamt. När armarna sjunker, böjer sig handlederna så att fingrarna pekar lite uppåt och handflatorna utåt från kroppen. Armarna rör sig mycket långsamt neråt.

Ta dig tid att bli medveten om hur rörelsen känns i armarna i olika skeden av rörelsen, ända tills armarna äntligen kommer ner i viloställning. När armarna är tillbaka vid sidorna igen, känn efter hur den här stretchningen har inverkat på kroppen.



Om du har hållit ögonen öppna kan du kanske stänga dem nu och utforska känningarna i kroppen, som de är just nu. Var medveten om allt, också den känslan som andningen skapar i magtrakten.

Lyft sedan din högra arm, sträck den lugnt ovanför huvudet, som om du skulle försöka plocka en frukt från ett träd som du inte riktigt kan nå, och därför måste du sträcka dig högt. Kanske märker du att din vänstra häl höjer sig från golvet så att du ska nå bättre. Var nu uppmärksam på hur rörelsen känns i höger arm och höger armhåla och hela höger sida av kroppen. Du kan öppna ögonen och rikta blicken upp förbi armen.

Låt sedan hälen sjunka till marken vid utandningen och höger arm sakta komma ner tills den lägger sig för att vila bredvid kroppen. Stäng ögonen och börja igen sakta fokusera på känningarna i kroppen. Hur känns det att stretcha på det här sättet?

Stå här och andas. Lyft sedan sakta upp vänster arm vid inandningen för att sträcka på den. Öppna ögonen och rikta blicken uppåt förbi din vänstra arm. Föreställ dig den frukt som du inte riktigt kan nå uppe i ett träd. Den här gången kan den högra hälen stiga från marken så att du kan sträcka ut armen ännu bättre.

Lägg märke till hur rörelsen inverkar på kroppen. Hur känns det i armen, armhålan och på hela vänstra sidan av kroppen? Var medveten om alla känningar.

Låt sedan hälen sjunka ner när du andas ut så att fotsulan ligger igen stadigt mot marken och låt armen sänka sig långsamt, mycket långsamt ner intill kroppen. Stå i den här ställningen, andas och bli medveten om hur det känns i kroppen efter den här rörelsen.

Kom ihåg att hela tiden respektera dina egna begränsningar och försök inte sträcka dig för mycket. Det här är ingen tävling. Det handlar inte om att lyckas eller misslyckas. Det här är bara ett tillfälle att röra på kroppen och bli medveten om hur det känns. Målet är att vara närvarande i kroppen, när du står här, rör på dig och andas.

Andas nu in och lyft igen upp båda armarna. De sträcker sig bortåt från kroppen, höjer sig över axlarna och kommer till slut upp ovanför huvudet. Håll armarna och händerna parallellt, precis som tidigare. Luta sedan armarna lätt åt höger och låt höften sticka ut till vänster så att kroppen bildar en stor båge som sträcker sig från benen genom överkroppen till armar, händer och fingrar. Lägg märke till hur kroppens vänstra sida sträcker sig och hur kroppens högra sida pressas ihop lite när du är i den här ställningen.

När du är klar, för armarna tillbaka mot mitten samtidigt som du andas in och stanna där ett tag. Vid en lämplig utandning, luta armarna och överkroppen åt vänster och rör på höften åt höger så att din högra sida sträcker sig och din vänstra sida pressas ihop lite. Hur känns det? Andas och vara närvarande med alla känningar. För armarna tillbaka till mittläget vid nästa inandning och låt dem sjunka ner mycket långsamt.

Andas lugnt tills armarna är nere och hänger fritt på båda sidorna om kroppen. Axlarna är avslappnade. Fötterna står stadigt på marken. Hållningen i huvudet är upprätt. Andas. Var medveten om allt du känner i kroppen när du står här.



Sedan ska vi rulla axlarna i fyra steg. Lyft först upp axlarna mot öronen. Rör sedan dem bakåt som om du försökte få skulderbladen att röra vid varandra. Låt sedan axlarna falla hela vägen ner och för sedan fram dem som om du försökte få ihop dem framför kroppen.

Gör nu de här fyra stegen efter varandra i en enhetlig rörelse så att du roterar axlarna uppåt, bakåt, neråt och framåt. Gör rörelse i din egen takt. Du kan till exempel andas in under halva rörelsen och andas ut under den andra halvan. Efter ett tag kan du ändra riktning på rörelsen åt motsatt håll. Rör på axlarna och andas samtidigt.

Återgå nu till viloläget. Fokusera på hur det känns nu när du har rullat axlarna. Ifall det känns spänt, prova om spänningen avtar med utandningen.

Sedan går vi vidare till att röra på huvudet. Den här rörelsen har tre steg. Först sänker vi ner hakan mot bröstet, och låter huvudet hänga fritt. Sedan börjar vi föra huvudet långsamt åt vänster så att vänster öra kommer nära vänster axel. Vi låter axeln vara avslappnad. Rör sedan huvudet mycket långsamt till motsatt sida så att höger axel till slut kommer nära höger öra. Rör sedan huvudet tillbaka mot mitten så att det får hänga ner mot bröstet.

Gör långsamt den här halvcirkelformade rörelsen. För huvudet mot den ena axeln. Sedan mot den andra. Sedan ner mot bröstet. Om du vill kan du andas i takt med rörelsen. Andas in under halva rörelsen och ut under den andra halvan. Efter ett tag kan du ändra riktning på rörelsen åt motsatt håll.

Sluta sedan röra på huvudet och ställ dig rak igen. Kan du märka vilken inverkan den här rörelsen har på din kropp?

Var medveten om vad dom tånjande rörelserna framkallar i kroppen och på vilket sätt andningen känns i mitten av kroppen. Låt kroppen bara vara som den är.

Om en stund övergår vi från stående till sittande ställning. Var medveten om varje rörelse när du ändrar ställning så att också bytet av ställning är en del av meditationen.

Förflytta dig nu mycket långsamt till att sitta på en stol, kudde eller pall och ta en bekväm ställning. Om du sitter på en stol, sitt så att fotsulorna vilar mot golvet. Sitt på avstånd från ryggstödet så att kroppen stöder sig själv. Rygg, nacke och huvud är i samma linje. Hitta en upprätt och värdig ställning, men undvik att vara stel. Sitt i en ställning där du har lätt att känna dig alert och vara närvarande.

Fokusera nu uppmärksamheten på mellangärdet i mitten av kroppen. Hur känns andningen i mellangärdet? Lägg märke till hur det rent fysiskt känns annorlunda i mellangärdet när du andas in och kroppen fylls med luft och hur det känns när luften flödar ut från kroppen vid när du andas ut. Kanske märker du en kort paus mellan din inandning och utandning, och också en paus mellan utandningen och den följande inandningen.

Du behöver inte försöka kontrollera andningen på något sätt. Låt den bara flöda i sin egen takt.

Koncentrera dig nu under några andetag på vilka känningar som uppkommer vid inandning. Börja sedan efter det i stället fokusera på hur det känns när du andas ut, under



några andetag. Finns det någon återkommande känsla som du märker vid varje utandning? Fokusera nu på både inandning och utandning och var medveten om andningens rörelse som en helhet - när luften strömmar in och när den strömmar ut.

Varje gång du märker att tankarna börjar vandra bort från andningen, när du märker att du tänker, drömmer, planerar, minns, kan du gratulera dig själv till att ha vaknat till och märkt det. Då har du lyckats komma tillbaka till nuet.

Lägg märke till vart din uppmärksamhet har vandrat. För sedan uppmärksamheten mycket lugnt tillbaka till andningen. Var medveten om inandningen och var medveten om utandningen. Gör så här varje gång när du tappar koncentrationen och fokuset. Även om det händer hundra gånger. För bara lugnt uppmärksamheten tillbaka till andningen och börja igen fokusera på den.

Använd andningen som ett ankare som hämtar dig tillbaka till nuet varje gång du märker att dina tankar har irrat iväg någon annanstans. Försök se det, att tankarna vandrar och uppmärksamheten rör sig åt olika håll, som en möjlighet att förhålla dig tålmodigt med mild nyfiket till din upplevelse.

Fortsätt nu övningen i tystnad på egen hand. Ibland kan du kolla om din uppmärksamhet fortfarande är fokuserad på andningen. Låt andningen flöda in. Låt andningen flöda ut. Varje andetag är unikt.

Koncentrera dig på att noggrant uppmärksamma hur det fysiskt känns att ta varje andetag och hur pauserna mellan andetagen känns. Påminn dig själv då och då om att du inte behöver uppnå någonting.

Här försöker vi inte ens slappna av, och vi försöker inte tömma tankarna. Tankarna är inte våra fiender. Här vilar vi bara lugnt. Vad som än händer. Vi observerar vårt psykes rörelser. Vi låter psyket vara precis som det är. Vi försöker inte ändra på det i en viss riktning.

När vi tappar koncentrationen, lägger vi bara märke till vart den vandrat. Sedan för vi lugnt uppmärksamheten tillbaka till andningen. Psykets vandring är ett tillfälle att bekanta sig med dess rörelser och förundras över hur det fungerar. Sedan går vi tillbaka till andningen som förankrar oss till det här ögonblicket igen.

När du känner för det kan du utvidga medvetandet så att det omfattar hela kroppen, när du sitter i den här ställningen.

Var medveten om hur det känns i kroppen när du andas, och också om andra känningar i kroppen. Du kanske känner hur fotsulorna rör marken.

Hur känns händerna som vilar mot knäna eller i famnen? Hur känns det där låren och skinkorna rör vid stolen eller underlaget?

Observera också annat som du känner i kroppen, på ytan eller djupare inuti kroppen. Var medveten om alltsammans.

Om du vill kan du gå igenom hela kroppen. Låt varje del av kroppen i tur och ordning vara föremål för uppmärksamheten:



benen och knäna

höfterna

nedre ryggen och magen

övre ryggen och bröstet

armarna och händerna

axlarna och nacken

huvudet, ansiktet och ansiktsuttrycken.

Var medveten om hela kroppen när du sitter här. Som om hela kroppen andas.

Under meditationen kan du då och då känna en stickande känsla. Det kanske känns fysiskt obekvämt, eller så känner du smärta eller värk. Om det sker kan du välja vad du gör åt känslan.

Du kan ändra ställning så att det inte känns så obekvämt längre. Om du bestämmer dig för att röra på dig och ändra ställning, låt också den rörelsen vara en del av övningen, en del av meditationen. Var medveten om varför du rör dig, själva rörelsen och efterverkningarna av rörelsen. Rörelse betyder inte att du avbryter meditationen. Det är bara en del av meditationen.

Ett annat alternativ när en stickande känsla kommer, är att hålla sig stilla och rikta uppmärksamheten på just den punkten där den känns. Du kanske kan föreställa dig hur luftflödet träffar den delen av kroppen när du andas in och hjälper dig att utforska och märka vad som händer just där. Du kanske märker att obehaget består av en hel uppsättning känningar. Du kanske känner ryckningar eller ilningar? Det bränner eller bultar, vad som helst.

Alla dessa känningar kan förändras med tiden. Inte nödvändigtvis alla samtidigt, utan vid olika tidpunkter och på olika sätt. Använd andningen som hjälp och rikta andningen till den kroppsdel som du känner något obehagligt. Utforska hur andningen påverkar det som du känner i kroppen, med vänlig nyfikenhet i lugn och ro. Försök inte ändra känningarna. Om känningarna lättar, släpp dem och fokusera igen på hur det känns att sitta här.

Känn med hela kroppen när du sitter här och bara andas. Nu finns bara den här kroppen som sitter just här, just nu. Var öppen för alla kroppsliga känningar. Fokusera bara på att vara medveten om hur din kropp är just nu. I denna stund. I nästa ögonblick och i nästa.

Och nu när den här övningen närmar sig sitt slut, rikta uppmärksamheten till mellangärdet igen och fokusera på hur det känns i där när du andas. Försök vara medveten om allt det du känner i kroppen vid varje inandning och varje utandning. Även under pauserna mellan andetag.

När du sitter här och andas kan du gratulera dig själv för att ha använt den här tiden till att vara medveten om vad som händer i nuet. Din andning följer alltid dig. När som helst



under dagen kan du förankra dig själv i nuet med hjälp av andningen, och känna balans.  
Acceptera dig själv precis som du är.

---