



Övning: Kroppsmeditation (39:53)

Varför?

Du lär dig att rikta uppmärksamheten mot kroppen och dess olika delar.

Hur?

Finn en lugn plats där du kan ligga på rygg på en tjock matta eller annat mjukt underlag.

Hitta en bekväm ställning med benen utsträckta så att fötterna får luta lite bort från varandra. Armarna vilar på båda sidorna om kroppen. Du kan stänga ögonen lätt om det känns bra.

Ta en stund för att först lyssna på hur det känns i kroppen. Fokusera på de delar av kroppen som ligger mot underlaget.

Hur känns det i hälarna?

Hur känns det i vaderna och baksidan av låren?

I skinkorna? I övre delen av ryggen och axlarna?

I bakhuvudet och armarna?

Tänk på syftet med den här övningen. Vi ska försöka vara medvetna om vad som händer i varje ögonblick, genom att i tur och ordning fokusera på olika delar av kroppen.

Du behöver inte försöka något annat än vad du känner. Du behöver inte försöka slappna av och lugna ner dig. Idén är att försöka lägga märke till känningarna i kroppen i varje stund, vilka de än må vara. Vi försöker känna dem i stället för att tänka på dem. Vi gör det så lugnt och vänligt som möjligt.

Vi börjar med att rikta uppmärksamheten på mellangärdet. Känn hur mellangärdet rör sig, hur det töjs ut lite när andningen flödar in och hur mellangärdet töms när andningen flödar ut. Känn andningens rörelser.

Låt kroppen sjunka lite djupare ner i underlaget när luften flödar ur kroppen med varje utandning. Nu kan du förbereda dig för att flytta ditt fokus, liksom din uppmärksamhet skulle vara en strålkastare, som du kan röra på åt olika håll.

Flytta nu uppmärksamheten från mellangärdet till ditt vänstra ben och ända ner till vänstra fotens stortå. Känn lugnt och med vänlig inställning efter hur stortån känns just nu. Känner du stickningar, bultande eller värme? Eller kan du kanske känna hur tån rör vid något. Koncentrera dig på det som du upplever i tån just nu, oavsett hur det känns.

Flytta nu uppmärksamheten till lilltån på samma fot. Hur känns den? Utvidga sedan uppmärksamheten till vänstra fotens alla tår. Kanske märker du hur det känns när tårna rör vid varandra? Eller känner du kanske ett tomrum mellan varje tå? Oberoende av vad du känner, och du kanske inte känner något alls, låt dig bara bli medveten om din upplevelse i den här stunden – och försök känna den så tydligt som möjligt.



När du andas in och luften strömmar in i bröstkorgen, känn efter eller föreställ dig hur luften fortsätter sin färd ner till magen, ner till vänster lår och hela vägen till vänster fot ända ner till tårna.

Känn hur luften strömmar vid varje inandning genom näsan hela vägen till ner till tårna på vänster fot. När du andas ut, känn eller föreställ dig hur luften strömmar tillbaka upp från tårna längs med benen och låren, magen och bröstkorgen och så småningom ut genom näsan.

Fortsätt nu en stund och försök andas ända ner till tårna med varje inandning. När du andas ut låter du luften färdas tillbaka upp från tårna. Det kan ta en stund för dig att bli bekväm med att följa med din andning. Öva på det i lugn takt och försök ha en mild och kanske också lekfull inställning till övningen.

När du känner dig färdig, ta ett ännu djupare andetag hela vägen ner till tårna. När du andas ut, flytta lugnt uppmärksamheten till den vänstra fotsulan.

Känn den främre delen av fotsulan, så kallade trampdynan. Du kanske kan känna formen på den? Känn fotvalvet – kanske känner du hur det böjer sig lite grann? Fokusera nu på den punkt där hälen rör vid underlaget. Känn efter hur foten och dess tyngd känns mot underlaget. Försök vara tydligt medveten om allt det du känner nu.

Flytta sedan uppmärksamheten till vristen. Kanske kan du känna benen inne i vristen och huden runtomkring.

Fokusera nu på den övre delen av foten, alltså området mellan vristen och tårna. Du kanske känner hur strumpan rör huden eller hur luftströmmen känns mot huden? Känn och tänk nu på hela vänstra foten. Du kanske kan känna de många små benen som tillsammans bildar hela foten.

När du är klar, känn eller föreställ dig hur luften strömmar uppifrån ner till den vänstra foten när du andas. När du andas ut, släpp sakta hela vänstra foten från dina tankar – låt den försvinna från ditt medvetande.

Förflytta nu i stället uppmärksamheten lite uppåt längs med benet, till området mellan foten och knäet. Börja med vadmuskeln, och känn hur det känns där vaden ligger mot mattan eller golvet. Kanske känner du tryck eller underlagets beröring.

Flytta sedan uppmärksamheten till framsidan av benet. Känn smalbenet och hur huden sträcker sig över benet. Ta ett djupt andetag och rikta andningen mot smalbenet och vaden.

När du andas ut, flytta samtidigt din uppmärksamhet bort från den här delen av kroppen och fokusera i stället på vänster knä. Du kanske kan känna knäskålen och knäets sidor? Hur känns knävecket? Vad kan du känna av? Känner du kanske värme eller fukt?

Om du i något skede under övningen märker att dina tankar börjar vandra, så gör det inget. Det är så som tankarna betar sig – det är normalt. När du märker att du inte längre är fokuserad på kroppen, lägg bara märke till var dina tankar har varit. Återgå sedan till att utforska kroppen igen och hur den just nu känns – med hjälp av de här anvisningarna.

Nu får du rikta din uppmärksamhet uppåt längs med ditt vänstra ben – till området som sträcker sig från knäet mot vänster höft.



Prova om du kan fokusera din uppmärksamhet direkt på lårmusklerna. Du kanske kan känna musklerna och om musklerna känns mjuka eller spända? Om du märker spänningar i den här eller någon annan del av kroppen, prova om du med hjälp av din andning kan försöka närma dig spänningen.

Medan du andas in, försök förhålla dig vänligt och intresserat till det du känner och utforska den eventuella spänningen, som du känner. Om det är möjligt, låt spänningen försvinna samtidigt som du andas ut. Försök inte få något att hända med tvång, utan låt spänningen försvinna naturligt med utandningen.

Nu kan du ta några djupa andetag och följa med hur det påverkar det du känner i kroppen. Försök sedan ta ett djupt andetag som flödar ända ner längs med hela vänstra benet. Och när du andas ut kan du samtidigt låta vänstra benet försvinna bort från dina tankar.

Rikta nu i stället din uppmärksamhet på tårna på din högra fot. Försök känna alla tårna på en gång. Hur känns det när tårna rör vid varandra. Känner du formen på tårna? Känner du tålederna? Kanske till och med tånaglarna?

Fokusera nu på hela ditt högra fotbotten. Känn främre delen av fotbottnet, den så kallade trampdynan. Känn fotvalvet och hälen. Granska med mild nyfikenhet hur det känns där hälen berör underlaget. Är beröringen lätt? Eller känner du tryck eller tyngd?

Rikta sedan din uppmärksamhet mot högra fotens övre delar, alltså fotvalvet och vristen. Bli medveten om vad du känner på huden. Känns det svalt eller varmt? Och känn också vad som händer inuti foten. Om du märker att dina tankar eller ljud i din omgivning får dig att tappa koncentrationen, lägg bara sakta märke till det och för din uppmärksamhet tillbaka till det du fokuserar på nu – alltså högra foten.

Försök nu, om möjligt, rikta din inandning hela vägen ner till din högra vrist och fot.

När du andas ut, låt samtidigt ditt fokus förflytta sig bort från foten lite uppåt till ditt högra ben. Fokusera först på den främre delen av benet. Kan du känna smalbenet, dess styrka och längd?

Känn sedan efter hur det känns i vadmuskeln. Hur känns det på muskelns yta och inuti den? Försök att känna direkt vad du upplever i vaden just nu. I stället för att tänka på vad du upplever, försök verkligen känna det som du upplever i din kropp.

Nästa gång du andas ut, glöm vaden och flytta uppmärksamheten uppåt till ditt högra knä. Låt ditt medvetande vila ett ögonblick i knäet. När du känner för det, så kan du vidga ditt medvetande så att det omfattar hela den övre delen av ditt högra ben. Känn låret, lårbenet inuti det och hur det känns när låret vilar mot underlaget.

Fokusera sedan bara på hur det känns inne i muskeln just nu. Försök skonsamt undersöka hur det just nu känns i muskeln. Med andningen kan du bli medveten om hur det känns djupt inne i muskeln. Om du märker spänning i muskeln, låt spänningen helt naturligt försvinna med utandningen så mycket som möjligt.

När du är klar, ta ett lite djupare andetag och låt andningen färdas ner genom hela höger ben och fylla benet. Samtidigt som du andas ut kan du sakta sluta fokusera på höger ben och i stället flytta din uppmärksamhet uppåt till höfterna, hela området från ena höften till den andra.



I det här skedet av övningen kan det vara bra att komma ihåg att vi inte behöver försöka få något speciellt att hända eller nå något resultat. I den här övningen strävar vi inte efter att förändra någonting eller uppnå ett särskilt tillstånd. Vårt fokus ligger enbart på att försöka vara medvetna om vår upplevelse precis som den är - oberoende av hur den känns.

Nu riktar vi uppmärksamheten mot skinkorna. Du kanske kan känna tryck på de ställen där skinkorna rör vid underlaget? Fokusera sedan uppmärksamheten på området kring könsorganet, bli medveten om vilka känningar som finns där. Märk också om det inte finns några speciella känningar.

Ta sedan några djupa andetag och rikta inandningen ner till höfterna, och utandningen bort från höfterna, hela vägen upp och ut genom näsan eller munnen.

Ta ännu ett djupt andetag, och när du andas ut, låt samtidigt höfternas område blekna bort från ditt medvetande. Låt det avdunsta.

Rikta nu i stället uppmärksamheten på nedre delen av ryggen, särskilt på korsryggen. I det här området är musklerna ofta spända, så det kan vara en bra idé att nu med hjälp av andningen undersöka dessa muskler. Låt andningen försiktigt gå in i musklerna i nedre ryggen. Bli sakta medveten om musklerna och känn all eventuell spänning i dem. Låt spänningen försvinna så mycket som möjligt när du andas ut.

Det gör inget om spänningen inte försvinner. Det kanske är din upplevelse just nu och det är okej.

Låt sedan ditt medvetande utvidgas till övre delen av ryggen och hur det känns när den rör vid underlaget. Du kanske kan märka hur övre delen av ryggen rör sig en aning när andningen strömmar in i lungorna och ut. Ta sedan ett djupare andetag, djupt ända in i hela ryggen och låt sedan ryggen försvinna från ditt medvetande med utandningen.

Flytta sedan uppmärksamheten till framsidan av kroppen, till mellangärdet. Fokusera på hur det rent fysiskt känns i det området. Känn hur mellangärdet höjer sig när du andas in och hur det sänker sig lätt när du andas ut. Försök om du, genom att fokusera på andningen i mellangärdet, kan börja känna dig ännu mera medvetet närvarande i stunden.

Om du i något skede märker att du börjar bli sömning, kom ihåg att du alltid kan öppna ögonen en stund, så länge att dåsigheten går över.

Rikta nu uppmärksamheten mot bröstkorgen och känn hur det känns mellan revbenen när bröstkorgen höjer sig med varje inandning och sjunker neråt med varje utandning. Om du vill kan du försöka flytta uppmärksamheten till insidan av bröstkorgen. Kanske kan du känna hur lungorna rör sig? Hur hjärtat pulserar och pumpar blod till hela kroppen?

Och nu när du andas in, fokusera på hur andningen flödar hela vägen genom näsborrarna till bröstkorgen. När du andas ut, låt hela överkroppen, bröstkorgen och magen avdunsta bort från medvetandet.

Rikta nu i stället din uppmärksamhet till fingrarna – både vänstra och högra handens fingrar. Fokusera på fingertopparna. Fingertopparna är mycket känsliga. Fokusera din uppmärksamhet på dem. Prova om du kan låta dem vara ett tydligt centrum för din uppmärksamhet.



Känn noggrant och stillsamt efter alla känningar som du kan känna i fingertopparna just nu. Kanske känner du stickningar eller bultande? Kanske svalka eller värme? Var medveten om fingrarna från alla håll. Var också medveten om handflatorna. Du kanske kan känna linjerna och vecken i handflatan, särskilt de som löper nära tummarna och över handflatorna.

Gå sedan till dina handleder. Kan du känna pulsen och dess slag?

Fokusera sedan på underarmarna och allt som känns i dem just nu. Var medveten om armbågarna. Du kanske kan känna benet inuti armen och hur mjuk ytan i armvecket känns?

Rikta sedan din uppmärksamhet på övre delen av båda armarna. Fokusera på det du känner i armmuskulerna, både i de övre och de undre musklerna i överarmarna. Rikta uppmärksamheten direkt på musklerna och försök att känna hur de känns just nu. Mjuka och avslappnade? Eller strama och spända? Om du märker spänning, rikta andningen mot spänningen och sedan bort från den. Låt spänningen avta i den mån det sker naturligt av sig själv. Det är ingen idé att försöka tvinga något att hända.

Var medveten om armhålorna och vad du möjligtvis känner i dem. Om du inte har några speciella känningar, märk det.

Fokusera sedan på axlarna. Känslor och spänningar lagras ofta i axlarnas muskler. Använd återigen inandningen som hjälp och för din uppmärksamhet lugnt och stilla så djupt in i axelmuskulerna som möjligt. Utforska i lugn och ro hur spända eller avslappnade axelmuskulerna känns just nu. Om du märker spänning i musklerna, låt den försvinna med varje utandning så mycket som möjligt av sig själv. Andas in i axelmuskulerna och andas ut från axelmuskulerna.

När du gjort det en stund, ta sedan ett djupare andetag och rikta andningen till ett större område. Rikta andningen både till axlarna, armarna och händerna. Och när du andas ut, låt hela det här området avdunsta från ditt medvetande.

Fokusera sedan på halsen och nacken. Hur känns det i halsen? Var medveten om luftflödet när det rör sig in och ut ur halsen. Försök slappna av halsen och nacken nästa gång du andas ut.

Flytta din uppmärksamhet sedan uppåt och fokusera på ansiktet som också ofta lagrar känslor och spänningar. Fokusera först på området vid käken som sträcker sig ända från spetsen av din haka till öronen och käklederna. Fokusera sedan på läpparna. Hur känns det när läpparna rör vid varandra?

Flytta nu uppmärksamheten till insidan av munnen och fokusera på tungan. Du kanske märker hur det känns när tungan rör vid tänderna och gommen.

Bli sedan medveten om näsan. Kan du känna dina näsborrar? Du kanske märker hur det känns lite annorlunda när luftflödet strömmar in och när det flödar ut ur näsan. Kanske känner du stickningar? Kanske märker du hur luftens temperatur förändras? När du andas in är luften sval och när du andas ut är den varm.

Bli nu medveten om ögonen och ögonbrynen och utrymmet mellan ögonbrynen, och hela området runt ögonen. Musklerna runt ögonen blir ofta spända. Undersök vänligt hur det området känns just nu och försök låta musklerna kring ögonen bli mjuka.



Fokusera sedan uppmärksamheten på tinningarna och pannan. Musklerna i det här området kan också lagra känslor och spänning, ilska och frustration. Känn med lugn inställning efter hur pannan känns just nu. Vilka känslor kan du uppfatta i den? Om du märker att det har lagrats spänningar i pannan, försök igen rikta din andning in mot spänningarna och lugnt ut från dem. Låt spänningen avta, blekna bort och mjukna av sig själv.

Bli sedan medveten om hela ansiktet. Försök rikta andningen mot ansiktet, också från insidan. Andas in i ansiktet. Varje inandning är uppfriskande och stärkande, varje utandning är avslappnande. Ta sedan ett djupare andetag och när du andas ut, låt hela ansiktet försvinna från medvetandet.

När du gjort det, flytta ditt fokus till högsta punkten på huvudet, till hjässan. Bli medveten om vad du känner där. Eller känner du något alls? Tillåt dig att bara vila i den här stunden och känn hjässan när du andas in och känn hjässan när du andas ut.

Prova om du kan låta ditt medvetande sakta och stillsamt utvidgas till hela kroppen så att du känner kroppen som en helhet. Känn också andningens rörelse när du ligger här. Börja från hjässan och låt medvetandet utvidgas ner till ansiktet, halsen, axlarna, båda armarna, bröstkorgen, ryggen och magen.

Fortsätt ner till höfterna, bäckenområdet, ner till båda låren, knäna, neråt längs med benen till fötterna och ända till tårna. Andas och känn hela kroppen medan du ligger här. Var närvarande i den här stunden, och öppna ditt medvetande så mycket som möjligt, så att du kan märka allt det som du känner i hela kroppen just nu, och också känna andningen. Låt kroppen ligga här. Låt den vara precis som den är.

Bli medveten om den fina helhet som du är. Tillåt dig själv att vara precis den du är när du ligger här. Du ligger här och vilar, närvarande – i lugn och ro, från den ena stunden till den nästa.
