

## Meditations øvelse: "Shambavi kriya"

Hvis du gerne selv vil i gang med at prøve om meditation er noget for dig kan du prøve denne hurtige øvelse:

- Sæt dig tilrette på en stol, et uforstyrret sted, med rank ryk i en afslappet stilling
- Gnid dig let i panden, i området midt imellem øjenbrynene så området bliver varmet en smule op
- Put lidt vand (eller spyt) på din finger og placer det på det varme punkt
- Luk øjnene og mærk temperaturen i punktet
- Træk vejret naturligt og uanstrengt, mens du forestiller dig at åndedrættet bevæger sig ind og ud af punktet i din pande
- Sid roligt og træk vejret på denne måde i 6-12 min inden du vender tilbage til din dag

Hvis du vil gå videre med at udforske meditation kan du købe en af de mange bøger på markedet som ofte indeholder en CD med guidede meditationer, som du kan lytte til

(jeg har skrevet "Vejen til INDRE RO i en travl hverdag" (udkommet på Gyldendal business) og "12 min til succes" (udkommet på Politikken) begge bøger indeholder audio filer med guidede meditationer

Den bedste måde at få emnet ind under huden er naturligvis at deltage i et kursusforløb hos en anerkendt meditationslærer eller mindfulness instruktør.

## **Optimerer din meditation med tilvalgsøvelser**

- Hvis du oplever uro i kroppen mens du sidder og mediterer så lav nogle fysiske øvelser inden du starter din meditation. Brug gerne et par minutter på at hoppe lidt, strække ud eller danse.

Her kan du se en øvelse jeg underviser på mine meditationskurser: [Meditation med Henning Daverne](#)

- Hvis du oplever at dine tanker og følelser forstyrrer dig mens du mediterer så lav vejrtrækningsøvelser, træk vejret dybt ned i maven et par minutter og derefter træk vejret, rytmisk som en blæsebælg (mere overfladisk) et par minutter.
- Sæt dig så ned og mediter. Ved at have den samme rutine før din meditation, fortæller du din krop, at den nu skal til at gå i en anden modus.

### **Bemærk!**

- Stort set alle kan have glæde af at meditere. Du skal dog ikke meditere, hvis du har en behandlingskrævende psykisk sygdom eller ubalance, for det kan i sjældne tilfælde forværre din tilstand. Hvis du er i tvivl, om du kan begynde at meditere, så spørg din læge.

Læs mere om meditation og download et gratis kapitel fra min seneste bog på <http://www.henningdaverne.dk>