

## **Meditation: Kropsscan**

- Sæt dig tilrette på en stol, et uforstyrret sted, med rank ryk i en afslappet stilling
- Flyt nu din opmærksomhed til dine fødder. Mærk fødderne og flyt så langsomt opmærksomheden op igennem kroppen til underbenene, knæene, lårene, hoftepartiet, balderne og skridtet. Mærk nu på en gang alle dele af begge dine ben fra bælttestedet til og med fodsålerne. Træk vejret godt og dybt, mens du holder en rolig og afslappet opmærksomhed i dine ben.
- Flyt nu opmærksomheden til dine hænder. Mærk hænderne indefra. Mærk også underarmene, albuerne, overarmene og skuldrene. Mærk nu begge dine arme hele vejen fra skulder til og med hånd. Det handler om at være til stede i dem og mærke dem indefra.
- Flyt nu roligt opmærksomheden til området fra bælttestedet og op til solar plexus hele vejen rundt om din krop. Træk vejret dybt og mærk maven, siderne og lænden. Ret også din opmærksomhed helt ind i kroppens center, som ligger midt imellem navlen og rygsøjlen.
- Flyt nu din uanstrengte opmærksomhed til dit brystbælte. Mærk bryst, ribben og skulderblade. Flyt opmærksomheden til hals og nakke og videre til dit hoved.
- Dvæl med din rolige og afslappede opmærksomhed på kroppen som en helhed.

## **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:

<http://www.henningdaverne.dk/videos.php?vid=41>

- 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>