

Kroppslig uppmärksamhetsresa med självmedkänsla

Vi ska göra en uppmärksamhetsresa genom kroppen och öva oss på att vara med varje del av kroppen på ett varmt och medkännande sätt.

Lägg ena eller bägge händerna på hjärtat som en påminnelse om att ge din kropp kärleksfull närvaro under den här övningen. Ta några långsamma avslappnande andetag och känn värmen från dina händer.

Så kan du låta armarna vila längs med sidorna igen.

Börja med att uppmärksamma dina fötter. Är de varma, kalla, torra eller fuktiga? Vicka lite på tårna. Om det känns ok kan du prova att bjuda in tacksamhet och uppskattning till fötterna. Fötterna som jobbar hela dagen lång för att hålla din kropp uppe. Om det känns svårt att känna tacksamhet och medkänsla-tillåt dig att känna så. Det är ok. Kanske kan det vara lättare att känna en önskan om att känna medkänsla.

Vi fortsätter uppmärksamhetsresan uppåt vaderna, låren och höfterna. Lagg märke till var du har kontakt och var du saknar kontakt.

Vi fortsätter upp mot bäckenområdet och sätet. Kanske kan du känna sätets kontakt mot underlaget –stora muskler som hjälper dig att gå i trappor och som också gör det mjukt och bekvämt för dig att sitta.

Vi går vidare mot ländrygg/svanken. Här finns ofta stress lagrad. Se om du kan föreställa sig hur dina muskler slappnar av här, smälter med den ömhet du ger dem.

Rikta nu din uppmärksamhet mot framsidan av kroppen, mot magen. Magen med alla sina organ och kroppsfunktioner är en mycket komplicerad del av kroppen. Kanske vill du passa på att skicka lite tacksamhet till den här kroppsdel.

Gå sedan vidare till området kring bröstet som är centrum för din andning och också hjärtats centrum. Här finns källan till kärlek och medkänsla. Lagg handen mjukt över bröstet och tillåt dig själv att känna precis det du själv känner just nu.

Fortsätt att vandra vidare med uppmärksamheten med samma värme som du kanske skulle ha mot ett litet barn när du uppmärksammar skuldrorna, underarmar och händer.

Rör lite lätt på fingrarna och uppmärksamma hur det känns när du rör dina fingrar. Dina händer som är unikt formade för att hålla och hantera små fina föremål och som är känsliga för beröring.

Fortsätt med att rikta uppmärksamheten mot huvudet. Börja med halsen och nacken som bär ditt huvud genom dagarna och påminn dig om att hur den leder blodet till hjärnan och luften ut i kroppen.

Gå vidare till skallbenet som skyddar din hjärna.

-Går vidare till öronen- dessa känsliga sinnesorgan som kan berätta så mycket för oss om vår värld. Se om du kan sända kärleksfull och uppskattande uppmärksamhet till dina andra sinnesorgan som ögon, näsa, mun.

-Uppmärksamma även dina kinder, dina käkar och din haka som hjälper dig att äta, att tala och att le.

Och slutligen uppmärksammar du din hjärna. Din mjuka hjärna som består av miljarder nervceller som hela tiden kommunicerar med varandra för att hjälpa dig att förstå den värld som vi lever i. Om du vill kan du tänka "Tack" till din hjärna för att det arbetar dygnet runt å dina vägnar.

Se nu om du kan ta in hela kroppen från topp till tå med din uppmärksamhet och låta kroppen översköljas med uppskattning, medkänsla och respekt som att hela du var omstoppad i en varm handduk.

Känn efter om du har några sträckningar eller gäspningar som vill fram.