# **Podcast: Mindfulness og compassion: Øvelse 'Kropsskanning'**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: klokketone]

Anne:

Jeg hedder Anne Bjørkmann og er studievejleder her på IBOS. Jeg er uddannet inden for coaching, mindfulness og compassion.

Velkommen til denne kropsskanning. Du skal ikke gøre noget, blot følge min stemme og hjælpe din opmærksomhed med at fokusere på kroppen.

Så sæt dig godt til rette, eller lig i en behagelig stilling. Du kan lukke øjnene eller holde dem åbne. Gør, hvad der føles bedst for dig. Tag et par dybe indåndinger og udåndinger, og kom i kontakt med din krop. Hvordan har den det? Er den let eller tung? Anspændt eller afspændt? Er der noget, der sitrer eller snurrer? Bare mærk det.

Når der kommer tanker undervejs i meditationen, skal du blot kigge på tanken uden at dømme den. Blot konstater: ’Okay, der var en tanke’. Det er okay. Og så bring opmærksomheden tilbage til kroppen. Måske det kan hjælpe dig at tænke på tankerne som små aber, der hopper rundt på et bjerg. Hvis vi begynder at jage dem væk, så bliver de bare mere urolige og springer mere omkring. Hvis vi derimod ser dem, uden at skubbe dem væk, så kan vi være heldige, at de bliver lidt roligere. Så se dig selv som bjerget. Stabilt og robust. Og observer bare tankerne, når de kommer uden at dømme dem. Send dem så venligt af sted, og ret opmærksomheden på kroppen igen.

Så start med at mærke dine fødder. Mærk de enkelte tæer. Mærk undersiden af foden. Og oversiden af foden. Mærk hælene og dine ankler. Hvis du har sko på, kan du mærke, hvordan det føles for fødderne at have sko på. Mærk hele din fod.

Og ret nu din opmærksomhed mod dine lægge og skinneben. Hvad mærker du? Er der uro? Varme? Kulde? Anspændthed? Bare observer det uden at dømme, om det er godt eller skidt.

Fortsæt med at rette din opmærksomhed mod dine knæ og knæhaser. Observer, hvordan det føles.

Mærk nu lårene. Oversiden af lårene og undersiden af lårene. Mærk, om musklerne er spændte eller afspændte. Er lårene kolde eller varme? Hvad kan du mærke lige nu?

Og husk, at når der kommer tanker, og det gør der, så bare sig: ’Der var en tanke. Okay’. Og bring så opmærksomheden tilbage til kroppen.

Så ret nu opmærksomheden til sædet og bækkenet. Mærk dine hofter. Og mærk forbindelsen ned til benene. Mærk den nederste del af din ryg. Hvad mærker du i det her område? Bare lad det være, lige som det er.

Og mærk nu din mave. Er den oppustet? Anspændt? Eller noget tredje? Mærk forsiden af maveregionen, både under navlen og over navlen. Og mærk bagsiden af maveregionen. Mærk nu hele maveregionen på en gang. Og træk vejret dybt ned i maven, og mærk, at den spiler sig ud, når du ånder ind, og falder sammen igen, når du ånder ud.

Fortsæt nu op til brystet. Mærk, at du med din indånding kan udvide hele brystområdet, både foran og bagpå og til siderne. Tag en dyb indånding. Observer, hvad det gør ved kroppen, når du tager disse dybe indåndinger.

Bring opmærksomheden til dit hjerte. Prøv at forestille dig, at du kan sende energi ud i kroppen fra dit hjerte. At du ligesom kan udvide din bevidsthed fra hjertet. Mærk, om du kan komme i kontakt med den følelse af udvidethed. Og hvis ikke, så bare mærk hjertet foran og bagpå.

Ret så opmærksomhed mod hele ryggen. Den nederste del og den øverste del. Mærk skuldrebladene. Hvad mærker du i ryggen? Er den anspændt eller afslappet? Er der prikken eller snurren? Og hvis du nu lægger mærke til, at din opmærksomhed er vandret væk fra kroppen, så vend bare venligt din opmærksomhed tilbage til ryggen.

Hver gang vores sind vandrer, så er det en god mulighed for at blive opmærksom og vende tilbage. Så i stedet for at bebrejde dig selv, at du er blevet fanget af tankerne, så se det som en god mulighed for at træne opmærksomheden. Hver gang du vender tilbage til kroppen, så træner du at være opmærksom.

Bring så opmærksomheden til dine skuldre. Her kan sidde mange spændinger, både hvis du sidder meget ved en skærm eller laver fysisk arbejde. Så mærk, hvordan dine skuldre har det. Uanset hvad du mærker, så send en kærlig tanke til dem for alt det, de bærer for dig.

Flyt opmærksomheden videre ud i overarmene. Mærk musklerne i overarmen. Mærk hele overarmen. Mærk dine albuer. Og mærk dine underarme. Hvordan føles armene? Er de tunge? Er der spændinger? Er der snurren? Bare observer det.

Og mærk så håndleddene. Og mærk hånden – både håndfladen og håndryggen og alle fingrene. Hvad mærker du?

Bring nu din opmærksomhed til din nakke og til din hals. Både inden i halsen og uden på. Mærk, hvordan det føles her.

Så kan du rette opmærksomheden til dit baghoved. Og til ansigtet. Hagen. Munden. Kæberne. Næsen. Kindbenene. Øjnene. Panden. Tindingerne. Mærk alle musklerne i ansigtet, og prøv at slappe af. Forestil dig også, at din hjerne er en muskel, som du kan slappe af. Mærk toppen af hovedet. Og mærk nu hele hovedet på en gang.

Og så kan du rette opmærksomheden mod hele din krop – fra toppen af hovedet og helt ned til fødderne. Mærk hele kroppen. Sid eller lig nu bare et øjeblik i stilhed, indtil klokken ringer og fortæller, at øvelsen er slut.

[Lyd: klokketone]