

ØVELSE 48

→ Bodyscan.

- En bodyscan kan foretages hvor som helst og når som helst, men i starten kan du med fordel øve dig et roligt sted i en behagelig position.
- Sid/lig først i et minuts tid, og læg mærke til din vejrtrækning. Hvis du oplever, at opmærksomheden vandrer, så læg kort mærke til, hvad der afledte dig, og vend så nænsomt tilbage til din vejrtrækning. Gentag dette, hver gang du mister fokus igennem øvelsen.
- Beslut dig dernæst for, at du de næste 5-10 minutter (eller længere) vil undersøge din krops tilstand fra tå til top.
- Start med fodsålerne. Hvordan mærkes deres kontakt til gulvet/underlaget? Hvordan mærkes deres temperatur? Snurrer de? Osv.
- Læg dernæst mærke til ankler, skinneben og lægge, knæ osv. Undersøg både fornemmelserne uden på og inde under huden. Hvordan føles tøjet mod huden? Er dine muskler spændte? Har du f.eks. sug i maven? Osv.
- Fortsæt, indtil du når til hovedbunden. Hele tiden med fokus på, hvordan dette egentlig mærkes lige nu.
- Afslut med igen at fokusere på din vejrtrækning i et minuts tid.