

## **Hjerteråndedrættet**

1)

Ret opmærksomheden blidt mod midten af brystkassen på det fysiske hjerte. Læg gerne en hånd på hjertet.

2)

Hold opmærksomheden på hjertet og træk vejret dybt og roligt samtidig med, at du forestiller dig at ånde direkte ind i hjertet og ud af hjertet. Udåndingen skal være ligeså lang som indåndingen, gerne længere.

Find din egen rytme, hvor din vejrtrækning føles dyb og ubesværet.

3)

Kontakt en positiv følelse som fx omsorg for nogen, værdsættelse af de gode ting i livet eller en kærlig og tryk følelse, du havde i forbindelse med en særlig oplevelse. Anstreng dig ikke for meget for at kunne få kontakt med - og blive i følelsen.

Det vigtigste er, at blive ved hjertet og åndedrættet.

## **Tre minutters pusterum**

Indtag en stilling, der er opret og afspejler værdighed. Luk øjnene og vær til stede lige her og nu – det kan hjælpe først at fokusere et øjeblik på dine fødder.

## **Anerkend**

Undersøg, registrer, anerkend dine oplevelser som de er lige nu, uanset om de er ønsket eller ej. Slip dem så blidt og se hvad der dukker op. Det samme eller noget nyt:

- 1) Hvilke **tanker** går gennem mit hoved lige nu og her? Dernæst:
- 2) Hvad **føler** jeg lige nu og her? Dernæst:
- 3) Hvilke **kropslige fornemmelser** har jeg lige nu og her?

## **Fokuser og saml dig**

Ret så hele din opmærksomhed på dit **åndedræt**, på hver indånding og udånding, som de følger hinanden.

Husk at dit åndedræt kan fungere som et anker, der hjælper dig med at bringe dig tilbage til nuet. Det hjælper dig med at komme tættere på en tilstand af fuld opmærksomhed, tilstedeværelse og klarhed.

## **Udvidelse**

Udvid herfra dit opmærksomhedsfelt så det også omfatter en fornemmelse af kroppen som helhed, din holdning og ansigtsudtryk – **hele dig**.  
Og derefter udvider du til rummet omkring dig.

Vend langsomt og blidt tilbage og åbn øjnene først uden at fokusere på noget bestemt og derfra med en fuld opmærksomhed både på dig selv og din kontekst.

## **Øvelse i Indre balance og god holdning**

Stil dig så du står godt med parallelle fødder i en hoftebreddes afstand

Mærk efter: Hvordan står du, hvor på fødderne støtter du mest

Flyt hele din vægt lidt frem på forfoden med hælene i gulvet

Flyt vægten tilbage til hælene med forfoden i gulvet

Vip frem og tilbage som et pendul, gør bevægelsen mindre og mindre

Flyt vægten til ydersiden af den ene fod

Flyt vægten til ydersiden af den anden fod

Vip frem og tilbage som et pendul, gør bevægelsen mindre og mindre

Gør en cirkelbevægelse rundt på fødderne – først den ene så den anden vej – gør bevægelsen mindre og mindre

Find ind til din midterstilling

Fornem din indre balance lige nu og her.

# Et udpluk af øvelser og meditationer fra gruppeforløbet **Hjerterum**

## **Mærk dig selv**

Når du sidder eller ligger, så mærk stille og roligt de områder, hvor kroppen understøttes af underlaget, sofaen eller stolen. Luk øjnene og vend hele din opmærksomhed mod områderne, der støttes.

Læg mærke til tyngden i kroppen, når du giver dig lov til at give efter for tyngdekraften. Fornemmelsen af støtten til kroppen og tyngde i kroppen giver et større velvære og afslappelse.

Det er ved at gøre så lidt som muligt, at du opnår mest.

Prøv at sige til dig selv: *Jeg behøver ikke at gøre noget. Jeg er lige her.* Gentag sætningen inde i dig selv eller højt et par gange. Hvordan føles det nu?

# Et udpluk af øvelser og meditationer fra gruppeforløbet **Hjerterum**

## **Æggeskallen**

Mærk dine fødder, der hviler sikkert på underlaget. Ret så din opmærksomhed mod dit åndedræt. Læg mærke til hver indånding og hver udånding, og lad åndedrættet følge sin egen rytme i et roligt uanstrengt tempo.

Forestil dig nu, at du kan bygge en æggeskal op omkring dig. Æggeskallen er gennemtrængelig, så det, der er godt for dig, nemt trænger ind til dig, mens alt det, der skader dig, stoppes af æggeskallen. Du hjælpes på denne måde til at kunne sortere alle indtrykkene fra omverdenen. Lidt som en rude standser regn og kulde men tillader lyset at komme ind og dig at se ud og følge med i livet udenfor dig.

Se for dig at du starter nedefra med at bygge æggeskallen op omkring dig. Den har form som et æg og der er god plads til dig indeni. Du kan få hjælp af dit åndedræt eller en farve til at bygge æggeskallen op. Mærk hvordan æggeskallen roligt formes op omkring dig – foran, bagved og på siderne. Hele vejen op til op over hovedet. Her kan du lukke helt af eller lade en lille åbning være. Alt efter hvad der føles mest behageligt for dig. Fornem hvilken følelse du ønsker at have med dig indeni æggeskallen. Lad følelsen fylde dit hjerte og derfra fylde rummet indeni æggeskallen helt ud.

Se for dig og mærk hvordan det føles trygt og sikkert at være indeni din æggeskal, ligesom kyllingen sidder godt beskyttet inde i ægget og får næring og beskyttelse. Eller måske lidt som den hule du byggede som barn, hvor du kunne sidde og hygge dig og lege, mens du samtidig kunne høre de voksne omkring dig.

Forestil dig hvordan du kan gå rundt i livet med æggeskallen beskyttende omkring dig. Se det for dit indre blik.

Når du føler dig helt tryk, så trød ud af æggeskallen, men bevar følelsen, som du havde inde i æggeskallen med dig ud. Se for dig, at du kan folde æggeskallen sammen – ligesom de tynde gennemsigtige regnjakker, der kan gemmes i en lomme. Så har du den altid med dig.

Når du så går ud i livet, kan du visualisere at du tager æggeskallen omkring dig. Og når du føler dig tryk og sikker i følelsen uden æggeskallen, har du integreret følelsen i dit energifelt, og du behøver ikke skallen mere.

Frit efter øvelse fra bogen Balance af Jette Holm og Susanne Kihlgast

# Et udpluk af øvelser og meditationer fra gruppeforløbet **Hjerterum**

## **Bobbelbadet**

Læg dig godt tilrette med et tæppe over dig og en pude under hovedet og knæene. Musik, hvori lyden af vand indgår, vil hjælpe dig til at lave øvelsen.

Fokuser på dit åndedræt, hver indånding og hver udånding. Mærk hvordan du på hver indånding trækker den friske nye energi og ilt ind, og hvordan du på hver udånding giver slip på alt det, som du ikke har brug for mere - alle urenhederne.

Se for dig at du er i det smukkeste runde baderum med spejle på væggene. Midt i rummet er et dampende bobbelbad, og solens stråler skinne ind og glitrer i vandet.

Visualiser at du roligt og langsomt tager dit tøj af og bevæger dig hen til badet midt i rummet. Stik forsigtigt tæerne ned i vandet og gå så stille og roligt helt ned i vandet. Mærk hvordan varmen gennemtrænger din krop, og hvordan vandet bruser og bobler behageligt omkring dig, smyger sig om dig og hvordan vandets brusen gennemtrænger din krop og skyller urenheder og negative følelser og fornemmelser med sig ud af kroppen.

Bliv liggende til du fornemmer, at alt det du ikke mere har brug for er rensset helt væk. Bliv liggende til du føler dig rensset og klar. Se for dig at du trækker proppen op af karrets bund og rejser dig op. Vandet løber ned af din krop og tager alle urenhederne med sig. Se vandet og alt det du har sluppet forsvinde ned i afløbet og ud ned i jorden. Stå lidt og lad det sidste vand dryppe af dig.

Gå så hen til spejlene. De er helt tilduggede af den varme damp. Brug dine hænder, som var de det blødeste tykke frotte håndklæde, og frotter dig tør fra isse til tæer.

I takt med at du tørrer dig, ser du, hvordan duggen i spejlene forsvinder, og du kan se dig selv helt klart tydeligt. Spejlet gengiver den renhed, du har opnået i dit æterlegeme, når du har sluppet alle urenhederne.

Slut af med nogle gode dybe vejrtrækninger.

Frit efter øvelse fra bogen Balance af Jette Holm og Susanne Kihlgast

## **Body-scan eller kropsscanning**

Læg dig godt tilrette med et tæppe over dig og en pude under hovedet og knæene. Mærk støtten fra det solide underlag under dig, og lad din krop blive tung.

Fokuser på dit åndedræt, hver indånding og hver udånding. Mærk hvordan du på hver indånding trækker den friske nye energi og ilt ind, og hvordan du på hver udånding giver slip på alt det, som du ikke har brug for mere.

Begynd så med at have hele din fulde opmærksomhed på dine fødder. Mærk om de er kolde, varme, afslappede, spændte, om der er kildren, snurren, tomhed eller andet i dine fødder. Mærk evt. om der er forskel på højre og venstre. Ligegyldigt hvad du mærker, er det fuldstændigt perfekt. Er helt som det skal være lige nu og lige her. Du hjælper dig blot til at holde fokus på dine fødder ved at sætte ord på dine fysiske sansninger, og giver dig lov at anerkende præcis det, som er lige nu.

Flyt så opmærksomheden op til dine underben. Læggene, skinnebenet, huden, knoglerne, musklerne, senerne, blodets brusen... Og på samme måde som før lægger du mærke til, hvad du sanser, og ligegyldigt hvad accepterer du det, anerkender det præcis, som det er lige nu og her.

Fortsæt op ad kroppen på samme måde. Knæene, lårene, sædet, bækkenet, hofterne, ryggen, skulderen etc. etc. Så du til sidst har været hele kroppen rundt. Detaljeringsgraden vælger du selv alt efter ønske og tid. Øvelsen kan variere i udstrækning fra blot 15 min. til så længe, du ønsker og kan bevare koncentrationen.

Når du er gennem hele kroppen, så giv dig tid til at have din opmærksomhed på hele kroppen samlet. Vend så tilbage til vejrtrækningen og derfra til underlaget under dig. Giv dig lov til langsomt at vende tilbage til en udadvendt opmærksomhed ved først at fokusere på ingenting, når du åbner dine øjne, og til sidst vender du tilbage med fuld opmærksomhed på dig selv og din omverden.

## **Meditation – pineal / hara**

Kontakt pineal chakraet, du finder det et lille stykke over næseroden, midt mellem øjenbrynene.  
Træk vejret roligt 3 gange.

Kontakt hara chakraet, du finder det lidt under navlen.  
Træk vejret roligt 3 gange.

Træk vejret ind fra dit pinealchakra til dit harachakra og ånd ud fra dit harachakra. Hvis du kan så lad et lys eller en strøm følge din vejrtrækning. Det kan hjælpe at holde en hånd på punkterne i starten og evt. lade din hånd følge åndedrættets retning. Fra pineal til hara.  
Gentag vejrtrækningen 5-10 gange

Bliv i hara

Lav en trekant med din vejrtrækning

- Læg vægten på højre ben og træk vejret ind gennem pineal mens du tæller til 6
- Hold en pause i vejrtrækningen mens du tæller til 4 og flytter vægten til venstre ben
- Hav vægten på venstre ben og ånd ud mens du tæller til 6
- Hold en pause i vejrtrækningen mens du tæller til 4 og flytter vægten til højre ben

Bliv ved i op til 15 minutter