

# 3 övningar för medvetenhet om din kropp och hur du rör dig

## Att börja med:

Kroppsscanning för att bli medveten om din kropp.

Lägg dig på golvet eller i sängen. Ligg på rygg med händerna längs med sidorna och handflatorna vända uppåt. Bred gärna en filt över dig och det går bra att ha en kudde för nacken. Börja med att följa din andning sådan den är en stund. Tänk dig att du för varje gång du andas ut sjunka lite djupare ner i underlaget.

Gå sedan stegvis igenom kroppen kroppsdel för kroppsdel. Börja med att lägga märke till allt du känner vänster stortå, sedan de andra tårna, vänster fot, vänster underben o s v. Sedan höger ben, höfterna, magen, ryggen, bröstet, tills du slutligen kommer till ansiktet och huvudet. Försök ha en vänlig och nyfiken attityd till dig själv och din kropp under övningen.

## Övning i kroppsmedvetenhet:

Stå upp med fötterna i höftbredd och armarna hängande rakt ned längs sidorna. Känn att du har lika vikt på båda fötterna. Slut ögonen. Om det är svårt att hålla balansen, kan du fästa blicken på en punkt ett par meter framför dig på golvet.

Börja med att fokusera på andningen. Ta några djupare andetag med känslan av att du fyller hela kroppen med ny luft vid inandningen och notera hur kroppen blir mer stilla och lugn för varje utandning. Andas sedan helt i din egen takt.

Lyft nu båda axlarna upp mot öronen och håll dem där och spänn. Håll andan och räkna till 5. Släpp sedan ut luften kraftfullt i ett andetag och sänk ner axlarna igen. Notera skillnaden på en spänd muskel och en avslappnad muskel. Andas ett par andetag i din egen takt och upprepa axellyften ännu en gång; prova nu att hålla kvar axelspänningen 7 sekunder.

Andas ett par andetag i din egen takt i lugn och ro.

Spänn nu knytnävarna hårt samtidigt som du andas i och håller andan i 5 sekunder.

Andas ut kraftfullt och slappna av i händerna. Andas ett par andetag i din egen takt och upprepa handspänningen ännu en gång; prova att hålla kvar axelspänningen 7 sekunder.

Andas i din egen takt och notera skillnaden på en spänd muskel och en avslappnad muskel.

Avsluta med att ta tre riktigt djupa andetag och släpp ut all luft vid utandningen.

## Kinhin, gående meditation

I den japanska zen-traditionen finns en metod som heter Kinhin, gående meditation. Kinhin används i kombination med den sittande formen av meditation, zazen. Kinhin kan dock med fördel även användas som en egen form för att medvetandegöra andning och rörelse. Studier visar att gående meditation reducerar kortisol, vårt primära stressindikerande hormon. Man har även sett resultat där övningar i denna typ av medvetna rörelser lindrar depression. Använd nedan instruktioner för att öva dig i att röra dig medvetet. Ta det sedan med dig in i din mer kraftfulla fysiska träning som även den kan ge dig motståndskraft mot stress.

## Öva kinhin!

En enkel instruktion kommer här nedan.



# Gående meditation

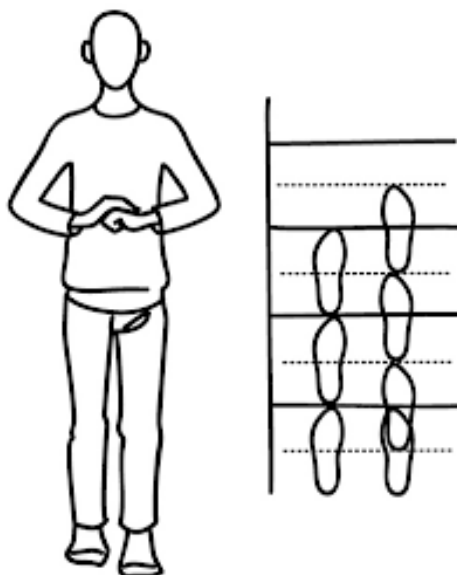
## Kinhin – en enkel instruktion

Så här gör du. Precis som i den sittande meditationen zazen, finns det i kinhin en tydlig form.

1. Håll en upprätt ställning och försök att inte spänna dig i onödan. Håll en rak nacke och låt blick en vila i golvet framför dig.
2. Känn fötterna underlaget och fördela din vikt lika mellan dem.
3. Håll händerna i shashu genom att fälla in vänster tumme i din vänstra handflata och linda fingrarna runt den. Placera vänstra handen i det läget mot solar plexus. Läggs nu höger hand runt vänster, så att knogarna på höger hand ligger i linje med de på vänster. Vänd handflatorna nedåt så att du har höger knogar upp mot taket. Håll armbågarna en aning från kroppen så att underarmarna hamnar i en rak linje parallellt med marken.



4. Fäll blicken ned ca 1-2 meter framför dig med mjuk, ofokuserad blick.
5. Börja att gå, om du är i ett rum gå åt höger. För varje in- och utandning tar du ett mycket litet steg framåt.
6. Håll fullständigt fokus på din andning, stegen och din hållning.



Försök att långsamt göra tempot allt långsammare för att se hur långsamt kan du faktiskt röra dig.  
Vad händer i dig när du rör dig långsamt?

Döm inte dig själv, utan bara iakttag din egen kropp och dina egna tankar i denna gående meditation. När du övat ett tag på att vara närvarande i det långsamma gåendet, kommer du upptäcka att du kan föra med dig den medvetenheten även in i andra mer snabba rörelser.

