

DET EXPANDERANDE LIVSRUMMET



Ta några djupa antedag och föreställ dig att du befinner dig på en vacker plats i naturen och ser upp genom bladverken på himlen. Ta in naturen. Bli medveten om naturen som omger dig, förnimmelserna i din kropp. Håll utkik efter de känslor du kan lägga märke till i kroppen. Kanske kan du känna en lätt känsla i bröstkorgen eller annan behaglig känsla någonstans i kroppen. Närma dig känslan med nyfikenhet, studera den och lägg märke till var den börjar och slutar. Hur långt inom dig den sträcker sig. Var känns den mest? Pulserar eller vibrerar den?

Andas in i känslan långsamt och djupt. Andas sakta ut all luft ur lungorna genom näsan och låt andningen vända av sig själv.

Andas in långsamt och ut sakta och djupt tills du upptäcker en lugn mittpunkt i dig. Låt andningen flöda in i din känsla, in till din mittpunkt och se att du för varje inandning gör mer utrymme inne i din kropp för känslan.

Låt dig också öppna dig inifrån och ut, och låt din känsla växa i takt med utrymmet i dig. Låt din känsla med varje utandning nå ut genom din kropp. Se känslan sammansmälta och påverka naturen med sin kraft.

Se hur naturen för varje inandning vänder in i din kropp, in genom fötter, ben, bäcken, mage, ryggslut, överkropp, bröstkorg, hela ryggen, axlar, armar, händer, hals nacke, huvud och sedan vänder ut igen genom hela din kropp. Föreställ dig hur du andas naturen och naturen andas dig. Öppna ditt hjärta för din andning. Bli ett med andningen och med naturen som omger dig. Föreställ dig himlen genom och ovanför trädtopparna. Känn själva livskraften i naturen som du andas och upptäck hur djupt du vill tillåta dig andas den. Ju djupare du andas, desto mer kan du uppleva kontakten med livskraften i dig, naturen och allt omkring dig. Du kan när som helst lugna din andning och återgå till din vanliga takt och till din vanliga kroppskontakt och därefter när du känner dig redo komma tillbaka till rummet.

Hur var det för dig att göra övningen? Valde du att andas djupt eller hur föreställde du dig att du andades? Hur var din upplevelse? Vad tänker du om din upplevelse? Vad känner du inför den?
