

9.10: Mantrameditation med “so-ham” (Åndedrættets egen lyd)

Udførelse

“Hør” åndedrættets egen lyd: Hør på indåndingen SO stige op til halsen. Og hør på udåndingen HAM dale ned til navlen. En blid lyd og rolig og jævn bevægelse.

Teknikken er simpel men kræver lidt træning at få til at fungere: Du kan evt. bruge denne øvelse efter “stemplet”. Det er stadig den samme bevægelse i åndedrættet, men der er dog en subtil forskel mellem at forestille sig stemplet op og ned og at høre lyden. Bliv ved i f.eks. 20 minutter.

Øvelsen kan udføres i kombination med ujjayi-åndedrættet.

Afslutning

Når du afslutter øvelsen, er det vigtigt at gøre det roligt, give dig god tid, nærmest som når man bevæger sig op af vandet efter en svømmetur, hvor man langsomt går fra dybt vand til lavt vand på en sandbund. Denne langsommelighed er vigtig, fordi du ellers kan blive lidt konfus, få en lettere hovedpine – og fordi du jo gerne skulle bringe noget af den ro og energi, som du oplevede, med ud i aktiv vågen bevidsthedstilstand.

Udbytte

Stilhed i krop og sind!

