

Øvelse 6. Nærvær på det normale åndedræt

11:29 min.



48

Denne øvelse handler om på blideste vis at lære det normale åndedræt at kende; hver eneste lille detalje. Jo bedre du kender det, jo nemmere vil det være at vende tilbage til det, hvis det er gledet dig af hænde. Og som det næste vil du kunne blive i stand til at udvikle det.

Det vil sikkert opleves som en udfordring at trække vejret som du plejer, når du begynder at observere det. Det er slet ikke unormalt at begynde at spænde og næsten ikke kunne trække vejret, når du starter med at observere dig selv. Det kan også være udfordrende at beholde den normale rytme og dybde; tilbøjeligheden vil være at gøre åndedrættet dybere.



TEKST TIL LYDFIL

»Læg dig på ryggen, gør det behageligt for dig, dvs. sikr dig, at rummet er nogenlunde stille, du har et tæppe over dig, hvis du har behov, dæmpet lys eller skygge. Mærk om kroppen holder igen nogen steder.

FRIT FLYDENDE REGISTRERING AF ÅNDEDRÆTTET. Registrer så kroppens helt naturlige åndedrætsrytme, bestående af 4 faser: Den trækker vejret ind og iltes, der er en kort naturlig pause med en let opspænding i kroppen, den puster ud, hvor den renses for kuldioxid, den holder en lille pause efter udåndingen,

hvor kroppen giver slip ned i total afspændthed.

KONKRET OPMÆRKSOMHED PÅ ÅNDEDRÆTET. Hvordan føles det, når luften trækkes ind ved næsen? Læg mærke til, at temperaturen lige uden for næsen er rumtemperatur, når du trækker vejret ind, mens den er ca. kropstemperatur, når du puster ud. Er luften tør? Hvor rammer den i næsen? Kan du mærke næsehårene bevæge sig? Hvordan føles det i halsen, når luften bevæger sig derigennem? Er der plads nok? Lyt til lyden af dit åndedræt. Hvor kommer lyden fra? Er den forskellig ved ind- og udånding? Hvad føles nemmest og behageligst, ind- eller udånding? Hvor langt ned i kroppen bevæger åndedrættet sig? – Registrer skuldre, brystkasse, solar plexus og mave, når du trækker vejret. Er der nogle deciderede flaskehalse i din krop, når du trækker vejret? – Det kan være hals, øvre bryst, hjerteområdet eller solar plexus. Trækker du mest vejret på forsiden eller bagsiden af kroppen, eller lader du det fylde hele overkroppen ud?

RYTME OG PULS. Sæt nu konkret fokus på, hvad din åndedrætsfrekvens er – altså hvor mange hele åndedrag, du foretager pr. minut. Jo færre jo bedre. Omvendt, så kan du ikke forcere en lav frekvens igennem, for så vil din puls stige. Fornem din puls. Man kan godt lære at fornemme den i kroppen – i øret, på halsen, i lysken, uden at skulle holde hånden på, men hvis du ikke kan fornemme den, så prøv at tage din puls, så du konkret ved, hvad der er din hvilepuls. Registrer hvordan pulsen straks reagerer på ændringer i dit åndedræt. Få forbindelsen åndedrætsrytme og puls til at være en harmonisk enhed.

DET VELFUNDERENDE NORMALE ÅNDEDRÆT. Prøv nu, ganske blidt at tilstræbe et jævnt, roligt, dybt åndedræt med ca. lige lange

ind- og udåndingsbølger. Ingen forcering på hverken ind- eller udånding. En blød top og en blød bund, der signalerer den lille pause mellem bølgerne. Nogenlunde regelmæssighed. Mærk de positive konsekvenser i krop og sind, mens du lader det normale åndedræt stedfæste sig og blive det fremherskende igen.«

(Meditationsbogens øvelse 9.01, side 123-124)