

Øvelse til kroppen

Stå på et fast underlag, helst direkte på jorden, med benene let spredt og let bøjede knæ. Træk vejret langsom og dybt et par gange, og følg åndedrættet ned i kroppen – læg mærke til hvor dybt du kan trække vejret, lige nu (hvis du begynder at bedømme eller fordømme din vejretrækning, altså nærmest slår dig oven i hovedet med, at nu trækker du ikke vejret ordentligt, så stop dine tanker og gå videre til næste del af øvelsen).

Mærk dine ben og fødder, og forestil dig, at du sender tyngde ned i benene og fødderne, at fødderne bliver tungere og tungere. Sig til dig selv: "Her står jeg lige nu. Jeg er tilstede i min krop". Forestil dig, at du bor inde i kroppen, at du ser ud gennem dine øjne fra et punkt inde bag øjnene, at du hører fra et punkt inde bag ørerne, og mærk om kroppen er et behageligt sted at bo, eller om der er spændinger nogen steder.

Hvis der er, så træk vejret et øjeblik i spændingen. Læg mærke til afgrænsningen mellem kroppen og luften omkring dig. Læg mærke til om du kan hvile ligeligt på begge ben. Træk nu mere tynde ned i benene, og forestil dig, at der vokser rødder ud af fødderne, som holder dig fast til jorden. "Her står jeg og jeg kan ikke flyttes".

Træk alle tunge tanker og følelser ned i benene, og forstil dig at de går ned i og bliver ét med jorden.

Stå så længe du har lyst. Træk vejret dybt. Mærk hvordan det er at være til stede her og nu. Vend tilbage til øvelsen, når som helst du føler dig ude af balance.

Forstærk øvelsen med [Grounding musik](#) (link til Youtube – beklager, at vi næsten ikke kan undgå de støjende reklamer)