dansk Skoleidræt

LYDMEDITATION – MANUSKRIPT

Læg dig rigtig godt til rette og mærk din krop, der synker dybere ned mod underlaget og bliver helt tung. Luk dine øjne og slap heeelt af. Du skal ikke noget nu. Du skal bare trække vejret.

Vi begynder med et par åndedræt ind og ud gennem næsen. Indånding (*lav en dyb indånding, der kan høres*) og udånding (*lav en dyb udånding, der kan høres*). Og igen… indånding… og udånding…

Mærk, hvordan maven spiler sig let ud på din indånding (lav en indånding) og sænker sig igen på din udånding (lav en udånding). Indåndinger… og udåndinger…

Brug et øjeblik på at nyde dette øjeblik. Du skal ikke noget. Du skal bare trække vejret roligt og slappe heeelt af (*pause*).

Begynd nu at lægge mærke til lydene omkring dig. Bare læg mærke til dem uden at kategorisere dem som gode eller dårlige lyde. De er der bare, mens du slapper helt af og trækker vejret roligt.

Find nu én lyd, der er rigtig langt væk fra dig. Det kan være lyden fra en person, der snakker, noget musik, nogle der laver vejarbejde, fugle, der synger eller noget helt andet. Når du har fundet din lyd, så prøv lige at se, om du ikke kan finde en, der er liiidt længere væk. Du skal vælge den lyd, der er allerlængst væk fra dig selv. Måske hører du den kun meget svagt.

Find DIN lyd. En lyd, der er rigtig langt væk.

Læg hele tiden mærke til lyden. Giv den din fulde opmærksomhed. Du hører kun denne ene lyd.

Ændrer lyden sig, mens du lytter til den? Måske den bliver højere eller lavere… Måske den lyder ens hele vejen igennem.

Brug et øjeblik på at lytte til DIN lyd ude i det fjerne (*pause*).

Slip nu langsomt opmærksomheden på denne lyd. Prøv at finde en ny lyd, der er lidt tættere på dig. Det kan være personer, der taler, musik, fuglene udenfor eller noget helt andet. Det er en lyd, der er endnu tættere på dig end den første lyd.

Giv din nye lyd din fulde opmærksomhed. Du hører kun denne ene lyd.

Læg mærke til, om lyden ændrer sig, mens du lytter til den. Bare lig her et øjeblik og læg mærke til, hvordan din nye lyd lyder (*pause*).

Slip langsomt opmærksomheden på lyden og find nu den lyd, der er allertættest på dig. Det kan være, at det er lyden af min stemme. Eller måske lyden af dit eget åndedræt…

Indåndinger (*tag en indånding med lyd på*) og udåndinger (*tag en udånding med lyd på*).

Giv lyden din fulde opmærksomhed. Du hører kun denne ene lyd nu. Læg mærke til, hvordan den beroliger dig i takt med, at du slapper mere og mere af.

Du er heeelt afslappet, og du trækker vejret roligt, mens du lytter til lyden helt tæt på dig. Måske lyden af min stemme eller dit eget åndedræt (*pause*).

Bring opmærksomheden tilbage til kroppen. Mærk kontakten mellem din krop og underlaget. Måske kroppen mod gulvet eller din stol og bordet.

Og bag de lukkede øjne bliver du nu mere og mere opmærksom på alle lyde omkring dig. Hvad hører du? Måske der dufter af noget…

Og når du er klar til det, åbner du stiller og roligt øjnene igen, mens du mærker den ro, der fylder hele din krop nu. Den ro, og den dejlige fornemmelse, kan du gemme i din krop, så du har den hos dig resten af dagen.