

## Gående meditation

Meditation i rörelse kan du träna i stort sett överallt, men försök till en början välja en sträcka där du trivs och känner dig lugn. Stå stilla en stund och fokusera på din andning. Andas djupt, ända ner i magen. Känn spänningar lösas upp.

•

Börja nu gå, så snabbt du vill, men utan att stressa. Sträck på dig, men spänn dig inte. Slappna av i axlar och armar. Andas djupt och lugnt. Försök koordinera din andning med dina rörelser. Prova exempelvis med tre steg på inandningen och tre steg på utandningen. Hittar du inte en sådan takt, andas bara fritt.

•

Fokusera på rörelserna en i taget. Hur känns det när din fot nuddar marken? När du flyttar tyngden från ena benet till det andra, när du lyfter och sätter ner foten? Hur känns armarnas pendling?

Bli medveten om hur du andas med magen. Hur buken fylls när du andas in och sjunker ihop när du andas ut. Försök att hålla en naturlig rytm på andningen. Hur känns kroppen när du andas?

•

Låt tankar som tränger sig på från vardagen passera. När tankar dyker upp, lägg dem åt sidan genom att rikta uppmärksamheten mot kroppen och andningen. Försök inte framkalla någon särskild känsla. Vandra bara, men fokusera på hur du rör dig och andas.

•

Väck efter en stund dina sinnen till liv, en efter en. Titta på färger, former och ta in hela din omgivning. Lyssna till ljuden omkring dig. Känn dofterna i luften. Koppla på känseln och känn vinden och kläderna mot kroppen. Känn smaken i munnen.

•

Märk hur dina tankar stillas. När du känner dig redo att återvända till vardagen, försök uppleva dig själv i ögonblicket. Tänk något i stil med "Här går jag nu. Så känns ett fotsteg. Himlen är blå. En svag bris smeker mitt ansikte. Jag hör bladens prassel och fåglarnas sång".