

Trädmeditation

Innan du startar övningen läs igenom instruktionen ett par gånger och släpp sen pappret och gå in i övningen. Det är inte så noga om du glömmer något. Gör du övningen flera gånger så kommer du så småningom ihåg. Kroppen minns!

- Stå med båda fötterna höftbrett isär. Andas ner i magen om det går. Släpp ner axlarna.
- För långsamt över tyngden från ena foten till andra och tillbaka ett par gånger, lägg märke till din stadighet.
- Stanna på mitten och för långsamt över din tyngd på främre fotsulorna och sen bak på hälarna ett par gånger. Lägg märke till hur din balans känns.
- Stanna på mitten och stå på hela fötterna. Blunda om du kan, eller titta diffust snett framför dig. Tänk dig att du är ett träd. Välj ett träd som du tycker om.
- Tänk dig nu att det växer ut rötter från dina fotsulor och ner i jorden. Träd har ofta rötter som går så långt ner som träden är höga, så låt dina rötter borra sig djupt ner.
- Tänk dig att vinden blåser igenom trädets krona och får dig att vaja lite. Håll fokus på dina djupa rötter!
- För återigen långsamt över tyngden från ena foten till andra ett par gånger, lägg märke till din stadighet.
- Stanna på mitten och för nu långsamt över din tyngd på främre fotsulorna och sen bak på hälarna ett par gånger. Stanna på mitten. Lägg märke till hur din balans känns.
- Är det någon skillnad på hur stadig du är nu när du är ett träd med rötter, mot innan?
- Tänk dig att du precis som träden, suger upp kraft och näring ur jorden. Tänk dig att det genom vänster ben börjar strömma upp kraft och energi till dej, upp genom hela din kropp, enda upp till hjässan och att det du behöver bli av med strömmar ner i jorden genom höger ben, låt det du inte längre behöver gå ner och tas omhand av jorden. Låt energin från Jorden strömma genom dig.
- Avsluta med att andas och känn hur det känns i dig, vad händer? Kanske vill kroppen sträcka sig. Öppna försiktigt ögonen om du haft dem stängda. Rör lite på händerna och så småningom benen.