

Mindfulness øvelse

Kontakt til indre ro og balance, underliv og seksualitet.

Rikke Thor, sexolog og mindfulness instruktør, september 2013

Lav øvelsen dagligt – evt. bare 7-10 minutter, men gerne længere tid de dage du kan – måske ½ time.

Der kan komme følelser frem undervejs og bagefter, da du måske kommer i kontakt med områder du ikke plejer at kontakte, - det er helt OK.

Øvelsen kan give dig mere ro og balance og kan også afhjælpe problemer og ubalancer i underlivet. Øvelsen giver mere blod flow i underlivet og kønsorganerne og kan være med til at afhjælpe spændinger, lystproblemer, nedsat funktion af slimhinder i skeden, orgasme og potensproblemer, afhængig af hvor ofte du laver den, din evne til at slappe af mm.

Sæt dig godt tilrette på en stol eller læg dig ned.

Luk øjnene eller se på et punkt foran dig.

Mærk kontakten til underlaget, - mærk fødder, underben, lår, kontakt mellem bagdelen og stolen, mærk ryg, underliv, forside af kroppen, brystkassen, armene, nakken, hovedbunden og ansigtet.

Hele kroppen sidder nu så afslappet som muligt i stolen.

Læg mærke til din vejtrækning, føl indåndings - og udåndingsluften i næseborene, ned i lungerne og ud igen.

Hvis der kommer tanker eller du hører lyde, så sig til dig selv – lyde er bare lyde – og giv tankerne en smule opmærksomhed, og send dem videre ligesom skyer på en himmel eller blade i en å, og vend tilbage til opmærksomhed på vejtrækningen.

Træk vejret et stykke tid på den måde (med opmærksomhed) i dit eget tempo.

Læg nu mærke til din maves bevægelser i forhold til vejtrækningen. Læg mærke til hvordan maven buler lidt ud når du trækker vejret ind og går ind igen når du puster luften ud.

Gør det nogle gange, så du har tid til at mærke følelsen.

Læg mærke til dit underliv og kønsorganer, er der afspændt eller anspændt – du skal ikke ville forandre noget, bare accepter det som det er og send venlig tanker, nysgerrighed og accept derned.

Hvis der er et område som kalder på din opmærksomhed, så træk vejret ned i området nogle gange og giv slip på udåndingen dernede.

Nu skal du forestille dig, at du ånder ind gennem øjnene og når du ånder ud forestiller du dig, at luften åndes ud ned gennem kroppen, ned i underlivet og kønsorganerne så du "fylder underlivsområdet op" med luften og med afslapning og varme, og lader luften sive ud ned gennem benene eller ud gennem kønsorganerne.

Dette gør du et stykke tid i dit eget tempo. Hvis du ikke kan få luften derned, så skal du ikke presse, men tillade det at være som det er, og se om det ikke løsner sig op når du har lavet øvelsen nogle (eller en del) gange. Ellers kan du bare bruge første del af øvelsen.

Sid gerne et stykke tid afslappet inden du bevæger dig ud i verden igen.

God fornøjelse!