

Tips för kroppsskanningen

1. Oavsett vad som händer (t.ex. om du somnar, tappar koncentrationen, börjar tänka på andra saker, fokuserar på fel kroppsdel eller inte känner någonting särskilt alls), bara fortsatt med kroppsskanningen! Det här är dina upplevelser i stunden. Se om det är möjligt att vara medveten om dem alla precis som de är.
2. Om uppmärksamheten ofta vandrar iväg, lägg bara märke till tankarna (som flyktiga förbipasserande händelser) och led sedan varsamt och vänligt uppmärksamheten tillbaka till kroppsskanningen.
3. Släpp alla föreställningar om ”framgång”, ”misslyckanden”, ”att göra det riktigt bra” eller ”att försöka få kroppen i balans”. Det här är ingen tävling. Det finns ingen särskild färdighet som du måste sträva efter. Den enda disciplin som finns med i bilden är att göra övningen ofta och regelbundet. Gör den bara med en attityd av öppenhet och nyfikenhet, och låt sedan resten ta hand om sig självt.
4. Släpp alla förväntningar om vad kroppsskanningen ska ge dig: Föreställ dig den som ett frö som du har planterat. Ju mer du gräver i jorden och lägger dig i, desto svårare blir det för fröet att växa och utvecklas. När det gäller kroppsskanningen, ge den bara rätt förutsättningar – gör den i lugn och ro och ofta och regelbundet.
5. Försök att möta din upplevelse i varje ögonblick med en inställning som säger: ”Okej, det är bara så här saker och ting är just nu.” Om du försöker jaga bort obehagliga tankar, känslor eller kroppsförnimmelser kommer de upprörda känslorna bara att distrahera dig från att göra något annat. Var medveten i stunden, släpp all strävan, acceptera saker och ting som de är.