

Fjell stilling

(etter Michael de Vibe)

Dette er en stilling du kan innta når som helst når du trenger det. Den hjelper deg å være i balanse.

Stå oppreist med føttene rett frem i hoftebreddes avstand – lett bøy i knærne – armene henger langs siden. For å kjenne at du står godt, kan du svinge opp og ned på tærne – kjenne at du lander godt på føttene. Gjør dette noen ganger til du kjenner at du står i balanse med vekten godt fordelt på begge ben.

La oppmersomheten flytte seg til føttene. Kjenn tærnes kontakt med underlaget. Stortærne som møter underlaget. Kjenn de andre tærne helt ut til lilletåen – på begge sider. Kjenn tåballene mot underlaget og la oppmerskomheten følge utsiden av føttene bakover til hærlene. Kjenn trykket mot underlaget.

La oppmerksomheten hvile i begge føttene. Legg merke til hvordan de bærer deg og forbinder deg med jorden.

La så oppmerksomheten stige opp gjennom ankene på baksiden av legger og lår – helt opp til bekkenet. Kanskje merker du en liten oppdrift idet oppmerksomheten flytter seg oppover til hoftene.

La oppmerksomheten stige videre fra bekken og haleben opp gjennom korsryggen, ryggstøtten, mellom skulderbladene, nakken og helt opp til toppen av hodet. Kanskje merker du hvordan ryggen løftes varsomt opp og retter seg når oppmerksomheten stiger opp over ryggen.

La armene hvile løst og ledig langs siden av kroppen. Fingrene er i naturlig hvilestilling. La oppmerksomheten gå til ansiktet og la musklene i ansiktet, kjeven og tunga slappe av.

Kjennhvordan kroppen er forankret gjennom bekkenet og bena, ned til underlaget. Og samtidig gjennom overkroppen og hodet – opp mot himmelen over deg. Du står som et fjell eller et tre. Solid forankret til jorden. Hvilende i deg selv. Og er samtidig høyreist og verdig.

Når du trenger å kjenne tryggheten denne stillingen gir, kan du når som helst vende tilbake til den – enten du står og venter på bussen eller i smtale med en annen person.

Løs varsomt opp stillingen og rist litt løs.