

FANTASIRESA 1

På stranden

Fantasiresor är avslappningsövningar där du ligger stilla, lyssnar på en berättelse och skapar inre bilder av det du hör. Tanken är att du en stund kan vara stilla, lyssna och njuta och uppleva en stund av här och nu/medveten närvaro. När du slappnar av under denna övning beger du dig i din fantasi till en strand där du känner dig lugn och trygg.

► Text att läsa

Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner. Slut ögonen och dröm dig bort.
Du ska nu i din fantasi få komma med på en utfärd till en strand.
Var alldeles stilla och lyssna.

Börja med att andas in djupt – håll andan en stund – andas in lite till – och andas sedan långsamt ut, och känn hur du slappnar av.

Tänk dig att det är en solig sommardag. Du går på en sandstrand – himlen är klarblå – solen är guldgul och sanden lyser vit.

Luften är varm. Du känner vinden som smeker din hud och solens strålar som värmer din kropp. Ansiktet blir varmt och skönt. Solen värmer dig och ger dig kraft. Du hör fåglarnas sång. Det här är en trygg och bra plats att vara på.

Du går ner mot vattnet.

Känn den våta, varma sanden under dina fötter. Du känner på vattnet, det svalkar skönt.

Du går nu till den torra, mjuka sanden och lägger dig bekvämt ner för att vila.
Känn den varma sanden och den sköna vinden mot din hud. Hör vågornas kluckande.

Se den blå himlen – som oändligheten ovanför dig. Det är vackert, lugnt och fint.

För varje andetag du tar känner du hur kroppen blir lättare och lättare - så att du nästan svävar i luften. I fantasin kan du göra allt du önskar och vill.

Föreställ dig att solen nu börjar gå ner vid horisonten.

Ju mer solen sjunker desto djupare blir din avslappning.

Föreställ dig nu hur himlen blir eldröd. Solen sjunker allt längre ner. Det är fortfarande varmt i luften. Du känner dig djupt avslappnad.

Föreställ dig en vacker natthimmel. Stjärnorna lyser klart högt ovanför dig.

Det är varmt i sommarnatten. Du känner en skön känsla av lugn och ro – ett inre lugn.

Ge nu tid åt dig själv att bara vara och andas – du känner dig lugn i kroppen.

För varje gång du avslappning har du lättare att hitta till den lugna, sköna känslan.

Du kan varje dag slappna av lugna ner dig.

När du slappnar av får du nya krafter. När det sen är dags att göra något – är du pigg och vaken.

På stranden är det nu tidig morgon. Märk hur solen håller på att gå upp. Den stiger allt högre på himlen.

Ju högre solen stiger desto piggare och starkare känner du dig. Solstrålarna värmer dig och piggar upp din kropp.

Du vet att du kan drömma dig bort till din strand när som helst som du vill ha lugn och ro.

Öppna nu ögonen och stanna kvar en stund i den här ställningen.

Nu kan du sträcka på dig. Du känner dig pigg och utvilad. Du är här och nu.