

KROPPSKÄNNEDOM 1

Minipaus för ny energi

Det här är en kort kroppskännedomsövning där ni i tanken får låta er guidas genom kroppen. Övningen ger oss möjlighet att stanna upp och känna efter hur det känns i kroppen just nu. Sitt ner medan ni gör övningen. Ta gärna av er skorna så att ni med fotsulan känner kontakten till underlaget.

► Text att läsa

Det här är en kort avslappningsövning som hjälper dig att fokusera på känslan i din kropp just nu.

Börja med att sätta dig bekvämt på en stol. Blunda gärna. Låt händerna vila på benen. Låt båda fötterna vila mot golvet.

Andas lugnt slappna av och lyssna på min röst. Låt tanken åka på en resa genom dina kroppsdelar i tur och ordning.

Nu ska du börja tänka på dina fötter, vader och knän. Känn hur de slappnar av och blir tunga och varma.

Tänk nu på dina lår och höfter. Vila mot stolen och känn hur du sitter stadigt och bekvämt.

Andas in värme och avslappning i din mage.

Tänk sedan på din ryggrad. Känn hur den växer uppåt och blir lång.

Andas in värme och avslappning i skulderbladen och nacken.

Tänk på axlarna och låt dem slappna av. Låt dem sjunka neråt och bli varma och mjuka.

Andas in värme och avslappning i armarna och händerna.

Tänk nu på hur det känns i nacken. Känn hur den rätar ut sig och sträcker sig uppåt - uppåt. Känn hur huvudet balanserar på toppen av ryggraden.

Tänk på musklerna i ansiktet och käken slappnar av och blir varma. Släpp ner hakan och tungan en aning. Slappna av.

Nu har du i tanken fokuserat på hela din kropp. Du känner dig lugn och varm. Njut av den känslan...

Nu kan du börja väcka din kropp. Rör lite på dig. Du kanske vill sträcka på dig lite, kanske vill du gäspa eller röra på huvudet. Öppna sakta ögonen igen.

Nu kan du fortsätta med det du höll på med.