

## Grundläggande bodyscanning

Bodyscanning är en teknik, som kan liknas vid att gå på upptäcktsfärd i den egna kroppen. Du får träna dig i att söka av och uppmärksamma spänningar och obehagskänslor i kroppen - släppa taget om dem och slappna av.

Att kunna slappna av är det mest naturliga sättet att sänka tempot, minska spänningar, hämta kraft och optimera sin funktionsförmåga.

-----  
Låt kroppen sjunka ned behagligt i stolen, så att du endast med minsta ansträngning kan sitta rak och upprätt.

-----  
Fokusera nu på din andning.

Andas med lugna och långsamma andetag med diafragman...

...och låt kroppen slappna av allt mer vid varje utandning...

-----  
Ta en liten stund på dig att slappna av på det sättet för att gå ner i varv...

-----  
Du skall nu bli vägledd i bodyscanning – att låta din uppmärksamhet vandra över hela kroppen, samtidigt som du slappnar av i alla muskler.

-----  
Till att börja med – för din uppmärksamhet till vänster fot...

Försök att koncentrera din uppmärksamhet endast till foten, och upplev känslorna i din fot...

-----  
Märk hur undersidan av foten berör golvet och hur senor och muskler rör sig om du rör på tårna...

-----  
Försök nu att slappna av foten...

Samtidigt som du andas ut så slappna av alla muskler i din fot...

Känn hur tungt och avslappnat foten vilar mot golvet...

-----  
Samtidigt som du andas in, för din uppmärksamhet upp till nedre delen av vänster ben...

-----  
Koncentrera dig på benets framsida och vad och musklernas väg upp mot knäleden...

Låt din uppmärksamhet vila på hela nedre delen av benet...

-----  
När du andas ut så låt alla muskler i nedre delen av benet slappna av med utandningen...

Bara släpp efter och slappna av...

-----  
I nästa inandning så lämna den nedre delen av benet och för din uppmärksamhet högre upp på benet...

-----  
Känn hur baksidan av låret vilar tungt mot stolen...

Lägg märke till om du kan upptäcka någon spänning i musklerna...

-----

Andas ut och låt lårmuskeln slappna av fullständigt...  
Känn hur låret vilar allt tyngre och avslappnat mot stoldynan...

-----  
Låt den varma, avslappnade känslan strömma genom hela vänster ben...

-----  
Fortsätt att andas lugnt och jämnt med diafragman...

-----  
Nästa gång du andas in - låt din uppmärksamhet vandra ned i högra benet ned till höger fot...  
...och ända ut i tårna...

-----  
Fokusera din uppmärksamhet enbart till foten...  
...och lägg återigen märke till fotens beröring med golvet...  
Notera om du kan känna någon spänning i någon av fotens alla små muskler...

-----  
Andas ut samtidigt som du släpper efter och slappnar av fotens alla muskler...  
...känn hur foten vilar allt tyngre och avslappnat mot golvet...

-----  
För nu uppmärksamheten högre upp - till benets framsida och vad...  
Var uppmärksam på eventuella spänningar...

-----  
...och slappna av hela nedre delen av benet när du andas ut...

-----  
För nu ditt fokus upp till övre delen av höger ben.  
Kan du känna hur låret berör underlaget?  
Notera minsta spänning...

-----  
...och slappna av alla muskler när du andas ut...

-----  
Samtidigt som du andas in - förflytta din uppmärksamhet till rumpan och bäckenet...

-----  
Kan du uppleva känslan av hur dessa delar av din kropp bär upp hela din tyngd där du sitter?

-----  
Känn kontrasten mellan spända och avslappnade muskler genom att pressa hälarna lätt mot golvet under några sekunder...  
Lägg märke till de spända musklerna ända från rumpan ned till dina fötter...

-----  
...och andas ut, släpp efter och slappna av alla muskler igen...

-----  
Vila nu din uppmärksamhet på hela nedre delen av kroppen.

-----  
Låt den varma, avslappnade känslan sprida sig från rumpan ända ner till tårna...  
Slappna av allt mer för varje andetag...

-----  
Känn hur behagligt tung och avslappnad hela nedre delen av kroppen har blivit nu...

-----  
Fortsätt att slappna av med lugna och långsamma andetag med hjälp av diafragman...  
...och slappna av allt mer vid varje utandning...

-----  
Var vaksam på varje impuls av distraktion.

Om dina tankar börjar vandra så för bara tillbaka uppmärksamheten till din kropp och din andning...

-----  
...och slappna av allt mer för varje gång du andas ut...

-----  
Du har nu gått igenom nedre delen av kroppen, så släpp helt taget om den för att gå vidare...

-----  
Vid nästa inandning så koncentrera dig på magen...

-----  
Känn hur din diafragma spänns och hur din mage lätt putar ut när du andas in...  
...och hur den slappnar av när du andas ut...

-----  
Se till att inte spänna magens yttre magmuskler när du andas...  
Låt bara din diafragma arbeta...  
Bara släpp efter och slappna av hela magen när du andas ut...

-----  
Låt den varma, avslappnade känslan sprida sig i hela din magregion...  
...och slappna av allt mer för varje utandning...

-----  
Samtidigt som du andas in, så för nu uppmärksamheten upp till din bröstkorg...

-----  
Se till att sitta rak i ryggen genom att försiktigt räta på ryggen och skjuta ut bröstkorgen utan att det känns ansträngt...

-----  
Fortsätt att andas med din mage så att din bröstkorg får vila så mycket som möjligt...  
Observera hur musklerna runt din bröstkorg kan slappna av när du andas med diafragman...

-----  
Låt nu musklerna runt din bröstkorg slappna av allt mer vid varje utandning...

-----  
Koncentrera dig nu på musklerna i din rygg.  
Kan du uppleva känslan i ryggens alla muskler?

-----  
Känn hur musklerna i ryggen nästan helt kan slappna av när du sitter med en rak hållning...  
...och hur ditt skelett bär upp tyngden av din överkropp...

-----  
Försök att finna balans i din sittställning - sitt rak och avslappnad och låt musklerna runt din bröstkorg och rygg slappna av mer och mer för varje andetag...  
...släpp bara efter och slappna av...

-----  
Vid nästa inandning - för din uppmärksamhet till dina axlar...  
Känn efter ordentligt hur det känns i axlarna...

-----  
Om du har lätt för att föreställa dig "inre bilder" så prova att föreställa dig hur eventuella spänningar i dina muskler förs ut med varje andetag...

-----  
...känn hur spänningarna lättar lite grann vid varje utandning...  
Bara släpp efter och slappna helt av axlarna samtidigt som du andas ut...

-----  
Låt nu din uppmärksamhet förflytta sig ned till din vänstra arm och hand...  
Låt armen vila tungt och avslappnat där du sitter...

-----  
När du andas ut så släpp bara efter...

...slappna av och låt avslappningen sprida sig ända ut i handens fingrar...

-----  
Lämna nu vänster arm och koncentrera dig på höger arm och hand...

-----  
Låt höger arm vila behagligt och notera minsta spänning i armens muskler...

-----  
Andas ut och låt armens alla muskler bli lösa och mjuka...

Slappna av allt mer för varje andetag...

...känn hur tung och avslappnad din arm blir för varje gång du andas ut...

-----  
Samtidigt som du andas in - förflytta din uppmärksamhet till hals och nacke...

-----  
Försök att upptäcka alla subtila spänningar du kan ha runt hals och nacke...

...känn hur nackmuskeln sträcker sig ända upp mot baksidan av ditt huvud...

-----  
Släpp nu efter helt och hållet...

Andas ut - och slappna av alla muskler runt hals och nacke...

-----  
Känn hur din blodcirkulation ökar i dina muskler när du slappnar av...

...låt den varma, avslappnade känslan sprida sig runt hela hals- och nackregionen ända upp mot huvudets baksida...

-----  
Andas nu in - och koncentrera dig på ansiktets alla muskler...

-----  
Låt din uppmärksamhet långsamt vandra från munnen upp till din panna...

Känn efter riktigt ordentligt om du kan uppleva något spänt parti...

-----  
Släpp nu efter helt och hållet...

När du andas ut, så låt alla muskler i ansiktet slappna av...

-----  
Föreställ dig bilden av hur ansiktets alla muskler slappnar av och slätas ut för varje gång du andas ut...

-----  
Låt den varma, behagliga känslan sprida sig i hela ansiktet och runt hela ditt huvud...

-----  
Bra! Du har nu gått igenom hela din kropp och slappnat av del för del.

Försök nu att betrakta och uppleva hela din kropp där du sitter...

Observera varje spår av spänning som dröjt sig kvar eller smugit sig tillbaka...

-----  
Om du fortfarande känner dig spänd någonstans så fokusera din uppmärksamhet på det området...

Notera endast utan att värdera...

-----  
...och så bara släpp efter...

...låt spänningen försvinna allt mer för varje gång du andas ut...

-----  
Slappna nu av i hela kroppen...

Andas med långsamma och lugna andetag med diafragman...

...och slappna av allt mer för varje utandning...

-----

Sitt nu kvar i stillhet en stund och njut av den behagliga, avslappnade känslan i din kropp...

-----

**Bra!**

Du har nu gått igenom hela programmet i grundläggande bodyscanning.

Försök att hålla kvar den varma och avslappnade känslan i kroppen när du nu återgår till dina sysslor.