

Snabb bodyscanning

I denna övning kommer du att bli vägledad i en kort och snabb bodyscanning där du i huvudsak skall fokusera på de muskler som känns spända för stunden, för att därefter slappna av spända muskler och hela kroppen.

Tänk på att andas med en jämn och långsam diafragmaandning under hela övningen.

Sätt dig med en rak och behaglig hållning i stolen.

Lägg din uppmärksamhet på din andning.

Se till att andas med lugna och långsamma andetag med diafragma...

...och tillåt dig att varva ned och slappna av på det sättet under en stund...

Du skall nu bli vägledad i en snabb bodyscanning – där du i huvudsak fokuserar på de muskler som känns spända för stunden.

Observera känslorna i din kropp utan att värdera – låt inga tankar distrahera dig.

För nu din uppmärksamhet systematiskt över hela din kropp.

Låt uppmärksamheten vandra från dina fötter, över ben och upp till rumpa och mage...

Notera speciellt spända partier...

...vidare över bröst, rygg, axlar, armar och upp till ditt huvud...

Bibehåll fokus på din kropp - om dina tankar börjar vandra så för bara tillbaka din uppmärksamhet till kroppen.

Notera minsta spänning...

Om du upplever något spänt parti i din kropp, försök nu att få dessa muskler lösa och avslappnade...

Koncentrera dig på det spända området och bara släpp efter...

...slappna av det spända området allt mer vid varje utandning samtidigt som du upprepar orden "SLAPPNA AV" inom dig...

...bara släpp efter...

...och låt spänningar och obehagskänslor försvinna med varje utandning...

...och med orden "SLAPPNA AV"...

Vidga nu din uppmärksamhet till hela din kropp - betrakta och upplev hela din kropp för ditt inre...

Slappna sedan av i hela kroppen...

Bara släpp efter...

...och låt hela kroppen slappna av vid varje utandning - samtidigt som du upprepar orden "SLAPPNA AV" tyst för dig själv...

...känn hur du blir mer och mer avslappnad för varje utandning...

...och hur den varma, avslappnade känslan sprider sig allt mer i hela din kropp för varje gång du andas ut...

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

Bra! Du har nu genomfört hela programmet.

Öva några gånger med hjälp av bildspelet för att därefter övergå till att göra avslappningen utan stöd och i vardagssituationer.

Ta lite tid på dig för att slappna av de första gångerna, för att därefter successivt korta ned tiden.

Gör det till en vana att regelbundet checka din kropp efter stressymtom och spända muskler – och slappna av.