



Förankringsövning

Den här övningen kallas för grounding. Övningen fokuserar på känslan av tyngdkraften i den egna kroppen. Övningen har tre punkter som är separerade från varandra genom pauser. Om du vill kan du först lyssna igenom övningen.

Nu inleder vi övningen. Välj en lugn plats och sätt dig på en stol. Du koncentrerar dig bättre om du blundar och drar några lugna andetag.

Om du känner att det behövs kan en rak hållning, stampande med fötterna, massage eller strykning av huden hjälpa till att väcka känslor och intensifiera upplevelsen av att rota sig.

Var uppmärksam på att lägga din vikt på dina sittben i höfterna och skinkorna. Känn hur tyngdkraften drar dig mot stolen.

Fokusera på känslan av vikt. Känn stolen under dig och huden mot stolen.

Hur känns det?

Ställ dig nu upp och känn efter känslan av dragkraften i dina ben och känslan av marken under dina fotsulor. Flytta vikten från det ena benet till det andra.

Känn samtidigt efter hur tyngdkraften påverkar de olika delarna av dina ben. Fördela slutligen vikten jämnt på båda benen.

Sätt dig på nytt och ta ett par djupa andetag.

Övningen är nu slut.
