



Visualiseringsövning

Syftet med den här avslappningsövningen är att försöka identifiera de områden i kroppen där du känner dig spänd, och att använda avslappnande mentala bilder, som kan hjälpa att lätta på spänningen.

Det gör inget om du inte hittar några spänningar i din kropp eller om du har svårt att identifiera dem. Du kan ändå göra den här övningen för att slappna av.

Om du vill kan du först lyssna igenom övningen en gång. Innan vi börjar övningen får du fundera på följande saker:

Tänk först på en situation, antingen påhittad eller verklig, där du befinner dig i ett trevligt och avslappnat tillstånd. Fokusera på tillståndet och känn efter hur det känns i kroppen i den stunden.

Om den här goda och trevliga känslan skulle ha en färg, vilken färg skulle det vara? Memorera den här färgen som en avslappnande och lugnande färg.

Sök dig sedan till en lugn plats där du kan göra övningen.

Nu börjar vi övningen.

Ta en avslappnad ställning. Du kan sitta på en stol eller på marken eller ligga på sängen eller på en matta – välj det som känns bäst för dig. Blunda och ta några lugna andetag.

Fokusera på att lyssna på din kropp. Var känner du spänning, smärta eller något otrevligt?

Välj ett sådant område i din kropp och beskriv för dig själv hur området känns. Försök tänka och känna vilken färg den här delen av kroppen har för dig.

Välj något spänt område i din kropp och fokusera din uppmärksamhet på det. Föreställ dig nu att den må-bra-färgen som du tänkte på i början sakta sprider sig till det här området.

Föreställ dig att den avslappnande färgen täcker över den otrevliga känslan och färgen som representerar spänning. Låt det ta sin tid. Känn hur den goda färgen sprids och därmed hur du blir mer avslappnad. Känn hur färgen gör att området börjar kännas lika avslappnat som i situationen du föreställde dig innan övningen.

Hur känns det att vara avslappnad? Om du vill kan du försöka sprida ut färgen till hela kroppen. Fokusera på känslan och öppna ögonen.

Övningen är slut.

Även i fortsättningen kan du till exempel i otrevliga situationer tänka på att den här må-bra-färgen sprider sig och få ditt psyke och din kropp att slappna av.
