



Övning: Din egen kroppsupplevelse

Mål

Du lär känna ditt eget förhållande till din kropp genom beröring.

Anvisning

I den här övningen kan du bekanta dig med ditt förhållande till din egen kropp genom trygg beröring.

I övningen kan du notera vilka delar av kroppen som genererar positiva, negativa eller neutrala känslor och tankar.

Du kan göra övningen antingen genom beröring med din egen hand eller med hjälp av till exempel en massageboll med piggar.

Fundera på vilken del av kroppen som skapar positiva eller neutrala tankar. Inled övningarna där. Gå igenom en kroppsdel genom att röra huden med handen eller rulla bollen mot huden. Samtidigt kan du namnge området och sammankoppla det med positiva eller neutrala tankar: "Det här är min hand. Den här handen är skicklig på att rita."

Rör dig framåt så här från en kroppsdel till en annan längs positiva och neutrala områden. Om du vill kan du också vidröra kroppsdelar som framkallar negativa tankar. Fundera på vilka känslor som uppstår och om man kunde se på känslorna mjukt och medkännande.

Avsluta alltid övningen med en neutral eller positiv känsla.

Reflektion