



Övning: Tillåtande kroppsskanning

Mål

Du lär dig att slappna av genom att fördomsfritt observera olika delar av kroppen och hur de känns.

Anvisning

Du övar medvetet på att fokusera på och skanna olika delar av kroppen utan att värdera dem eller kräva något av dem.

Sitt eller ligg bekvämt när du gör övningen. Om du vill kan du blunda.

Det är bra att göra övningen dagligen och ibland flera gånger om dagen.

- Det är viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
- Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Genom repetition lär du dig att använda dina färdigheter vid behov när du känner att du har det svårt.

I denna övning kan du iaktta och namnge olika fysiska förnimmelser, undra över dessa och observera dem.

Kan du uppfatta och undersöka olika känslor utan att värdera och kräva? Kan du enbart lägga märke till dem?

Det finns inga förnimmelser som är rätt eller fel. Det finns enbart observationer. Du kan också observera dina egna reaktioner eller hur du klär kroppsligheten i ord för dig själv. Eventuellt får du inte heller en klar kontakt till en viss del av kroppen. Också detta kan du bara lägga märke till.

Om någon del av kroppen känns alltför utmanande eller skapar ångest kan du fokusera på andningen eller någon annan del av kroppen. Kom också ihåg att du alltid kan avbryta eller ta en paus i övningen, om du känner för det.

Inta en ställning som är så bekväm som möjligt för att kunna göra denna övning en stund. Du kan också ändra ställningen under övningen om du vill. Du kan sluta ögonen, om det känns bra. Du kan också hålla ögonen öppna. Rikta då blicken kanske något snett neråt så att du egentligen inte tittar på något specifikt.

Rikta långsamt din uppmärksamhet mot kroppen. Allra först kan du känna efter hur du ska placera dig på underlaget. Känner du att du spänner dig eller bär upp dig själv på underlaget? Eller kan du lita på att underlaget bär och låta dig bäras av det?

Du kan också fråga dig själv om du har lov att bara vara. Vilka svar märker du att du ger dig själv på detta? Kan du tillåta dig själv att bara vara och ge dig själv denna stund?



Styr sedan din uppmärksamhet mot benen. I vilken ställning är dina ben? Är de i förhållande till varandra i samma ställning? Känns de i den ställning du valt lika långa och tunga? Kan du känna värmen i dina ben mot underlaget? Eller hur varma känns dina ben när du trycker dem mot varandra? Läger du märke till om du spänner eller bär upp dina ben eller kan de bara vila i den valda ställningen?

Rikta sedan din uppmärksamhet mot höfterna och mellankroppen. Hur placerar sig höfterna och ryggen mot underlaget? Märker du om vikten ligger mer på någondera sidan? Märker du om du kanske vridit dig eller lutar dig mer åt ett håll? Känner du eventuellt värmen från ryggen mot underlaget? Är den på något sätt annorlunda än värmen på magsidan? Känner du att du kanske spänner dig eller bär upp dig själv på underlaget? Eller kan dina höfter och din rygg bara vila mot underlaget?

Rikta sedan uppmärksamheten mot skuldrorna och armarna. I vilken ställning är dina armar i förhållande till varandra? Känns dina armar lika långa och tunga? Kan du känna värmen i dina fingrar eller värmen från dina armar mot din kropp eller mot underlaget? Läger du märke till om du spänner eller bär upp dina armar eller kan de bara vila i den valda ställningen?

Rikta sedan din uppmärksamhet mot nacken och huvudområdet. Känner du kanske huvudets vikt? Har huvudet vridit sig eller lutar det åt något håll? Kan du känna värmen i nacken eller bakhuvudet? Hur varm känns nästippen? Eller tungan i din mun? Känner du att du kanske spänner nacken eller bär upp dig huvudet? Eller kan huvudet bara vila i den valda ställningen? Och hur placerar sig din panna? Hur vilar ögonbrynen och ögonen? Hur känns kinderna och munområdet? Och hur vilar tungan i din mun?

Rikta sedan din uppmärksamhet ännu mot din kropp som helhet. Hur känns det att vara i den valda ställningen nu när du har observerat dina förnimmelser några minuter? Vilka förnimmelser och observationer gör starkast intryck på dig? Finns det några delar av kroppen som din uppmärksamhet gärna riktas mot? Du kan tillåta dig själv att bara vara en stund och låta uppmärksamheten flyta med den angenäma förnimmelser.

Steg för steg kan du sedan på nytt några gånger andas in något djupare och lugnt andas ut. Du kan röra på dina fingrar och tår något. Du kan också känna efter om du kanske behöver stretcha eller gäspa. Eller göra någon större eller mindre rörelse för att återhämta dig från övningen.

När du är klar kan du igen öppna ögonen, om de var slutna. Du kan bestämma om övningen ska avslutas för denna gång.