

Övning: Isbitsövning

Varför?

Du lär dig notera att man kan förhålla sig på olika sätt till smärta. I denna övning övar du på att möta smärta.

Hur?

Börja med att läsa anvisningarna från början till slut. För att kunna utföra övningen behöver du två isbitar och en timer.

Steg 1

Lägg en handduk eller ett kärl på bordet med isbitarna. Sätt timern på en minut. Ta den första isbiten i ena handen.

Känn efter hur kall isbiten är och vilka känningar och sinnesförmimmelser den orsakar. Känn obehaget och smärtan.

Du kan också ge uttryck för obehaget och smärtan. Du kan till exempel klaga, ropa eller svära. Lägg tillbaka isbiten efter en minut.

Isbiten kändes säkert obehaglig och en minut som en lång tid. En genomsnittlig sammandragning varar den tiden.

Du ville kanske släppa isbiten redan innan timern alarmerade. Detta är en vanlig reaktion på smärta. Det är normalt att vilja bort, att kroppen blir spänd och att tankarna kretsar kring att försöka bli av med smärtan.

Sätt dig sedan i en bekväm ställning. Andas in och ut riktigt långsamt några gånger. Fokusera på andningen. Observera inandningen och observera utandningen.

Utandningen är lång. Ta en kort paus efter utandningen och andas sedan in. Ta igen en kort paus. Andas sedan långsamt ut igen.

Känn efter hur tung du är i kroppen, och låt känslan öka. Känn efter barnets rörelser. Är babyen vaken nu?

Steg 2

Ställ igen in timern på en minut. Ta sedan en ny isbit i andra handen. Fokusera denna gång inte på smärtan utan på andningen. Observera hur andningen känns i kroppen. Känn efter hur luften rör sig inuti dig.

Blås bort känslan av kyla och smärta med hjälp av en lång utandning. Genom andningen stöter du så att säga bort obehagliga känslor och känningar.

Rikta åter din uppmärksamhet på andningen. Du kan samtidigt observera hur det känns i handen. När timern alarmerar kan du släppa isbiten.

Att hålla i en isbit kan kännas annorlunda när du samtidigt fokuserar på din andning och tillåter dig att lugnt observera olika känningar. Det kan även förekomma skillnader i tidsuppfattningen.

Du noterar att det inte sker något farligt fastän du tillåter smärtan. Trots smärtan är det möjligt att koncentrera sig på andningen.
