

Kort bodyscan

På samma sätt som grundläggande bodyscan så innebär denna del att du övar på att söka av och uppmärksamma spänningar och obehagskänslor i kroppen, för att sedan slappna av. Skillnaden är att du nu fokuserar på större delar av kroppen, vilket innebär att tiden för avslappningen reduceras.

För att du skall kunna dra full nytta av denna övning bör du först ha övat på den grundläggande delen, eller ha erfarenhet av avslappning sedan tidigare.

Låt kroppen sjunka ned behagligt i stolen, så att du endast med minsta ansträngning kan sitta rak och upprätt.

Fokusera nu på din andning.

Andas med lugna och långsamma andetag med diafragman...
...och låt kroppen slappna av allt mer vid varje utandning...

Ta en liten stund på dig att slappna av på det sättet för att gå ner i varv.

Du skall nu bli vägledd i att låta din uppmärksamhet vandra över hela kroppen, för att sedan slappna av alla muskler.

Försök att uppmärksamma din känsla i kroppen utan att värdera.

Observera endast dina känslor och kroppsörnimmelser – bekanta dig med dem och se dem utifrån – slappna sedan av, släpp taget och gå vidare.

Samtidigt som du andas in så för nu din uppmärksamhet till nedre delen av vänster ben...

Låt din uppmärksamhet långsamt gå över nedre delen av benet, ned till foten och ut i tårna...
Upplev alla känslor i nedre delen av benet...

Samtidigt som du andas ut, så slappna nu av hela nedre delen av benet...

Låt musklerna bli lösa och mjuka...

...och låt avslappningen sprida sig ända ut i tårna...

Släpp nu helt taget om nedre delen av benet...

I nästa inandning så koncentrera dig på övre delen av vänster ben...

Lägg märke till alla förnimmelser i den övre delen av benet...

Andas ut och låt lårmuskel och musklerna på benets baksida slappna av...

Känn hur benet vilar allt tyngre och avslappnat för varje gång du andas ut...

Andas med jämna och långsamma andetag med diafragman...

...och låt den varma, avslappnade känslan sprida sig genom hela vänster ben...

...slappna av allt mer för varje andetag...

Lämna nu helt vänster ben...

Vid nästa inandning så för din uppmärksamhet till nedre delen av höger ben...

Fokusera din uppmärksamhet endast till nedre delen av benet och foten...

...och notera om du kan upptäcka någon spänning i musklerna...

Andas ut och slappna av alla muskler...

Låt avslappningen sprida sig från knäleden, ned till foten och ända ut i tårna...

Vid nästa inandning så låt din uppmärksamhet vandra upp till höger bens övre del...

Vila din uppmärksamhet på låret och musklerna på benets baksida...

...och slappna av alla muskler samtidigt som du andas ut...

...släpp helt efter och slappna av allt mer för varje gång du andas ut...

Samtidigt som du andas in - förflytta din uppmärksamhet till rumpan och bäckenet...

Känn hur dessa delar av din kropp bär upp hela din tyngd där du sitter...

Notera minsta spänning...

...och andas ut, släpp efter och slappna av alla muskler igen...

Slappna av allt mer för varje gång du andas ut...

Vidga nu din uppmärksamhet till hela nedre delen av kroppen...

Försök att upptäcka minsta spänning som dröjt sig kvar...

Var också vaksam på varje impuls av distraktion.

Om dina tankar vandrar åt andra håll, så för bara tillbaka din uppmärksamhet till nedre delen av din kropp...

Andas med långsamma och jämna andetag med diafragman och slappna av allt mer för varje gång du andas ut...

Låt den varma, avslappnade känslan sprida sig över hela nedre delen av din kropp...

Du har nu gått igenom nedre delen av kroppen, så släpp helt taget om den för att gå vidare...

Vid nästa inandning så koncentrera dig på magen...

Känn hur din diafragma spänns och hur din mage lätt putar ut när du andas in...

...och hur den slappnar av när du andas ut...

Låt bara din diafragma arbeta...

Bara släpp efter och slappna av hela magen när du andas ut...

Låt den varma, avslappnade känslan sprida sig i hela din magregion...

...och slappna av allt mer för varje utandning...

Samtidigt som du andas in, så för nu din uppmärksamhet upp till din bröstkorg och rygg...

Se till att sitta rak i ryggen - räta på ryggen genom att försiktigt skjuta ut bröstkorgen något, utan att det känns ansträngt...

Fortsätt att andas med din mage så att din bröstkorg får vila så mycket som möjligt...
Observera hur musklerna runt din bröstkorg kan slappna av när du andas med diafragman...

Känn också hur musklerna i ryggen nästan helt kan slappna av när du sitter med en rak hållning...
...och hur ditt skelett bär upp tyngden av din överkropp...

Försök att finna balans i din sittställning –
sitt rak och avslappnad och låt musklerna runt din bröstkorg och rygg slappna av mer och mer för varje andetag...
...släpp bara efter och slappna av...

Vid nästa inandning så för din uppmärksamhet till dina axlar och armar...

Låt din uppmärksamhet långsamt vandra över axlar, ned i dina armar och ända ut i händer och fingrar...
Känn efter ordentligt om du kan upptäcka några spänningar...

Om du har lätt för att skapa "inre bilder" så prova att föreställa dig hur spänningar och obehagskänslor i dina muskler förs ut med varje andetag...

...känn hur spänningarna lättar lite vid varje utandning...
Bara släpp efter och slappna helt av axlar och armar samtidigt som du andas ut...

Låt musklerna i axlar och armar bli mjuka och lösa...
... och känn hur den varma, avslappnade känslan sprider sig ned i armar och händer och ända ut i fingrarna...

Samtidigt som du andas in – lämna nu axlar och armar och förflytta din uppmärksamhet till hals och nacke...

Försök att upptäcka alla subtila spänningar du kan ha runt hals och nacke...
Bara observera utan att värdera...

Vid nästa utandning så släpp bara efter och slappna av alla muskler runt din hals och nacke...

Känn hur blodcirkulationen ökar i dina muskler när du slappnar av...
Låt den varma, avslappnade känslan sprida sig runt hela hals- och nackregionen...

Andas nu in - och koncentrera dig på musklerna i ditt ansikte och runt ditt huvud...

Låt din uppmärksamhet långsamt vandra från munnen upp till pannan, runt din hjässa och till baksidan av ditt huvud...
Notera minsta spänning...

Släpp nu efter helt och hållet...
När du andas ut, så låt alla muskler i ansiktet och runt ditt huvud slappna av...

Föreställ dig bilden av hur ansiktets alla muskler slappnar av och slätas ut för varje gång du andas ut...

Låt den varma, behagliga känslan sprida sig i hela ansiktet och runt hela ditt huvud...

Bra! Du har nu gått igenom hela din kropp och slappnat av del för del.

Försök nu att betrakta och uppleva hela din kropp där du sitter...

Observera varje spår av spänning som dröjt sig kvar eller smugit sig tillbaka...

Om du fortfarande känner dig spänd någonstans så fokusera din uppmärksamhet på det området...

Notera endast utan att värdera...

...och så bara släpp efter...

...låt spänningen försvinna allt mer för varje gång du andas ut...

Slappna nu återigen av i hela kroppen...

Andas med långsamma och lugna andetag med diafragman...

...och slappna av allt mer för varje utandning...

Sitt nu kvar i stillhet en stund och njut av den behagliga, avslappnade känslan i din kropp...

Bra!

Du har nu gått igenom hela programmet.

Försök att hålla kvar den varma och avslappnade känslan i kroppen när du nu återgår till dina sysslor.