

Betingad bodyscan

I denna del kommer du att få lägga till orden ”SLAPPNA AV” till din utandning, för att på så sätt förstärka andningen som en signal till att slappna av. Det är ett första steg till att kunna slappna av effektivt på riktigt kort tid.

Tänk på att andas med en jämn och långsam diafragmaandning under hela övningen.

Sätt dig i en stol eller fåtölj där du har möjlighet att sitta med rak rygg utan att det känns obekvämt.

Räta på ryggen genom att försiktigt spänna ut bröstkorgen, samtidigt som du försöker vara så avslappnad du kan i alla andra muskler i kroppen.

(Tänk på att det är lättare för diafragman att arbeta om du har en rak hållning)

Fokusera nu på din andning.

Andas med lugna och långsamma andetag med diafragman...

...och tillåt dig att varva ned och slappna av på det sättet under en stund...

Du skall nu bli vägledad i en kort bodyscanning - samtidigt som du koncentrerar dig på att slappna av vid dina utandningar, och upprepar orden ”SLAPPNA AV” tyst för dig själv.

Observera känslorna i din kropp utan att värdera – låt inga tankar distrahera dig...

Låt nu din uppmärksamhet långsamt vandra genom nedre delen av din kropp.

För din uppmärksamhet långsamt från vänster fot...

...upp till knä...

...och lår...

...vidare upp till din rumpa...

...ner i höger bens lår...

...knä och ner till foten...

...och så vidgar du ditt fokus till hela nedre delen av kroppen...

Låt din uppmärksamhet vila på hela nedre delen av din kropp...

Lägg märke till alla kroppsörnimmelser du kan uppleva...

Observera dem utan att döma eller värdera...

Låt inga tankar störa dig i din koncentration...

Du skall nu försöka att slappna av hela nedre delen av kroppen vid varje utandning...

Samtidigt som du andas ut, så säg tyst inom dig själv ”SLAPPNA AV” och slappna då av så mycket du kan i hela nedre delen av kroppen...

...bara släpp efter...

...och låt spänningar och obehagskänslor försvinna med varje utandning...
...och med orden "SLAPPNA AV"...

Fortsätt att inom dig upprepa orden "SLAPPNA AV" vid varje utandning:

...andas in...
...och "SLAPPNA AV"...
...andas in...
...och "SLAPPNA AV"...

Låt avslappningen sprida sig från rumpan, ner i ben och ända ut i tårna – för varje gång du andas ut...

...bara släpp efter och slappna av...

Släpp nu helt taget om nedre delen av kroppen och gå vidare...
Vid nästa inandning så för din uppmärksamhet till din mage...
Fortsätt att andas i långsam takt med hjälp av din diafragma...

Känn hur din mage lätt spänns och putar ut när du andas in...
...och hur den slappnar av när du andas ut...
Låt din kropp slappna av på samma ansträngningslösa sätt varje gång du andas ut...

Låt nu din uppmärksamhet långsamt vandra över den övre delen av din kropp...

För din uppmärksamhet långsamt
från mage...
...upp till bröstet...
...och till din rygg...

...vidare upp till dina axlar...
...och ned i dina armar och händer...

Försök att upptäcka alla små subtila förnimmelser i dina muskler och leder...
Notera dem utan att värdera...
Låt endast din uppmärksamhet vila på dem...

Gå nu vidare till ditt ansikte och huvud...

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

Vidga nu din uppmärksamhet till hela övre delen av din kropp...
Låt din uppmärksamhet endast vila på överkropp och huvud...

Släpp nu efter helt och hållet...
Låt din överkropp, ansikte och huvud slappna av helt vid varje utandning...
Upprepa orden "SLAPPNA AV" tyst för dig själv varje gång du andas ut...

...andas in...
...och "SLAPPNA AV" ...
...andas in...
...och "SLAPPNA AV" ...
...fortsätt på det sättet...

Föreställ dig bilden av hur alla spänningar och obehagskänslor försvinner med varje utandning...

Känn hur den varma, avslappnade känslan sprider sig allt mer över hela din överkropp och runt ditt huvud, för varje gång du upprepar orden "SLAPPNA AV"...

Fortsätt nu att andas med långsamma andetag med hjälp av din diafragma, samtidigt som du betraktar och upplever hela din kropp för ditt inre...

Var vaksam på varje spår av spänning som dröjt sig kvar eller smugit sig tillbaka...
Notera endast dina kroppsörnimmelser utan att värdera...
Låt inga tankar störa din koncentration...

Slappna sedan återigen av i hela kroppen...
Slappna av allt mer för varje utandning, samtidigt som du upprepar orden "SLAPPNA AV"
tyst för dig själv...

...andas in...
...och "SLAPPNA AV" ...
...andas in...
...och "SLAPPNA AV" ...

...fortsätt att slappna av i hela kroppen på det sättet en stund...
...och känn hur du blir mer och mer avslappnad för varje utandning...

Känn hur blodcirkulationen ökar i din kropp när du slappnar av...
...och hur den varma, avslappnade känslan sprider sig allt mer i hela din kropp för varje gång du andas ut...

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

Bra! Du har nu genomfört hela programmet.
Det är viktigt att du övar på denna avslappningsdel ofta, för att du på sikt skall kunna slappna av allt effektivare och på kortare tid.