

## Liggande avslappning

Hitta en plats där du kan slappna av en stund utan distraktioner. Lägg dig bekvämt och blunda. Fokusera på att lyssna på din andning. Du behöver inte ändra den. Lägg bara märke till din andningsrytm. Fundera på hur det känns i din kropp när du andas in och ut i din naturliga takt.

(paus, musik)

Andas djupare och upptäck hur din bröstorg vidgas och din mage höjs vid inandning, och hur hela din kropp steg för steg slappnar av och sjunker ner mot golvet vid utandning.

Fortsätt så en stund.

(paus, musik och naturljud)

Återgå gradvis till en naturlig, lätt andning. Lyssna på hur det känns i din kropp just nu. Om du känner att någon del av din kropp är varm eller kall, spänd eller avslappnad – notera det bara utan att försöka ändra hur du känner. Låt dig själv känna ro i den här stunden. Bara var i stunden.

(paus, musik och naturljud)

Flytta tankarna till hur din kropp vilar med hela sin tyngd mot underlaget. Känn hur tunga dina fötter och vristar är. Låt trycket från dem sjunka ner mot underlaget längs med vaderna. Dina knän blir mjuka, och dina lår och skinkor slappnar tungt av mot underlaget. Känn tyngden i ditt bäcken.

Din mage och ditt bröst blir mer avslappnade och tyngre med varje utandning. Även hela din rygg vilar mjukt och tungt mot underlaget. Din nacke och dina axlar sjunker ner mot underlaget. Känn tyngden i dina överarmar, och låt den tyngden sprida sig längre ner i dina armar. Dina handleder blir mjuka, och dina händer och fingrar får vila mot underlaget.

(paus, musik och naturljud)

Känn hur din nacke och hals mjuknar. Ditt huvud vilar mot underlaget med hela sin tyngd.

Låt din panna och din haka slappna av helt och hållet. Släpp spänningen i din tunga. Låt den bara ligga avslappnad i din mun. Låt ansiktet vila. Tack vare trycket kan din kropp släppa alla spänningar.

(paus)

Fokusera nu på de delar av din kropp som vidrör underlaget. Vilka punkter befinner sig helt och hållet i luften? Hur annorlunda känns dessa punkter?

(paus, musik och naturljud)

Börja långsamt röra på dina fingrar och tår. Låt rörelsen växa och sprida sig till dina armar och ben. Du kan också gunga ditt bäcken från sida till sida.

Om ett tag kan du börja öppna ögonen och väcka din kropp med lätta stretchningar och gäspningar.

Sätt dig lugnt upp och res dig sedan.

Notera hur det känns i din kropp nu, och tacka dig själv för den här övningen.