



# Övning: Identifiera känningar

---

## Varför?

Känslorna känns i kroppen. Att lägga märke till olika kroppsliga känningar är det första steget i att känna igen känslor.

Känslorna kommunicerar olika behov såsom behovet av att vila, få tröst eller vara tillsammans med andra. När du lär dig att lägga märke till olika känningar och känslor när de inte ännu är så kraftiga, kan du lättare uppfylla dina egna behov.

När du blir medveten om var känslan känns i kroppen kan du öva på att påverka de fysiska känningarna och på det sättet känslorna.

## Exempel:

- Ångest orsakar muskelspänningar -> när du blir medveten om det här kan avslappningsövningar hjälpa att underlätta ångesten.
- Ångest försvårar andningen -> när du blir medveten om det här kan du träna på att använda andningsövningar för att underlätta ångesten.

## Hur?

Sök dig till en plats där du får vara i fred. Du kan göra övningen sittande eller liggande.

Du kan lyssna på övningen genom en inspelning eller läsa övningen.

Upprepa denna övning flera gånger. Att känna igen känslor är en process som tar tid.

Obs. Ibland kan övningar som fokuserar på kroppen vara för krävande för att göras ensam. Avbryt övningen om den känns obehaglig.

---

## Inspelningen som text

Sök dig till en bekväm ställning som känns bra för dig. Den här övningen kan du göra sittande eller liggande, till exempel på ett liggunderlag. När du har hittat en bekväm ställning, ta några djupa andetag och låt kroppen slappna av.

Fokusera nu på fingrarna. Gnugga fingrarna mot varandra och känn värmen i dem. Lägg också märke till hur huden på fingertopparna känns. Är huden len eller sträv? Märker du andra känningar när du rör fingrarna? Lägg märke till alla typer av känningar och låt dem flöda och förändras när du märker något nytt.

Lägg nu händerna i din famn eller bredvid dig på underlaget. Placera handflatorna så att de vilar antingen mot dig eller underlaget. Var rör dina fingrar? Hur känns det? Mjukt? Hårt? Strävt? Lent? Lägg märke till de olika känningarna i fingertopparna.



Flytta nu din uppmärksamhet till dina händer och armar. Hur känns de? Känns de avkopplade, tunga, spända eller känner du kanske smärta någonstans? Försök upptäcka alla känningar, också de obekväma, utan att döma dem.

Fokusera nu på dina tår. Vifta på tårna och känn vad som finns under eller omkring dem. Hur känns luftens temperatur runt tårna? Om du har strumpor på dig, kan du känna dem? Finns det något annat du kan röra vid med tårna? Hur känns det? Om du inte skulle veta vad som finns omkring dina fötter just nu, skulle du då kunna känna igen de ytor som dina tår kommer i kontakt med enbart baserat på dina känningar?

Fokusera sedan på huvudets ställning. Har du vänt nacken åt något håll? Notera känningarna utan att försöka ändra på dem eller din ställning. Vad känner du i din nacke och ditt huvud? Vilka temperaturer märker du? Känner du smärta eller spänningar? Eller känner du dig avslappnad?

Rikta nu din uppmärksamhet mot ditt ansikte. Är huden på din panna avslappnad eller spänd? Hur känns den? Hur är det med din näsa? Var i näsan känner du andningen? Låt andningen flöda naturligt, det finns inget behov av att ändra på den.

Var i kroppen känner du din andning? Märker du till exempel att kroppen utvidgas, eller att den känns varm eller sval någonstans när du andas?

Lägg nu märke till din mun och dina läppar. Är din mun öppen eller stängd? Är dina läppar spända eller avslappnade? Känns munnen torr eller fuktig?

Rikta nu din uppmärksamhet mot huden i ditt ansikte. Känns huden varm eller kall? Märker du andra känningar i ansiktet?

Rikta sedan din uppmärksamhet mot bröstkorgen och magen. Lägg nu ena handen på bröstkorgen och den andra på magen. Hur känns din kropp under dina händer när du andas? Är din andning långsam eller snabb? Känner du andningen tydligare i magen eller i bröstkorgen?

Rikta nu till sist din uppmärksamhet på hela kroppen. Lägg märke till var du sitter eller ligger. Hur känns de ställen där din kropp rör vid stolen eller liggunderlaget? Lägg märke till hur din kroppsställning känns.

När du är klar, se dig omkring och lägg märke till vad du ser i din omgivning, utan att kritisera det. Märk vilka färger du ser och vilka former du finner. Lyssna till vilka ljud du kan höra.

Om du vill, kan du stanna kvar och slappna av så länge som det känns bra för dig.