



## **4-punktsavspänning**

Sitt bekvämt med fötterna i golvet. Sänk axlarna, blunda och håll gärna munnen öppen. Starta avspänningen med att ta några djupa avspända andetag. Välj sedan fyra punkter på kroppen, tänk på en i taget. Ofta känns det bäst att välja de kroppsdelar som har kontakt med golvet eller underlaget t ex fötterna, sätet, ryggen och pannan. Förflytta uppmärksamheten från fötterna, till sätet, till ryggen och till pannan. Tänk fötterna. tänk sätet osv. Stanna kvar med tanken på varje ställe så länge som det känns naturligt. Upprepningen av de fyra punkterna fungerar som en sorts meditation.