



## Avspänningsövning

Liggande, där man använder underlaget som hjälpmedel för att sänka muskulär spänningsnivå.

Slut ögonen och ta några djupa andetag.

Känn huvudet, utan att röra på det, bara känn var huvudet har stöd

Så småningom kan du känna hur lugna och fridfulla anletsdragen blir av detta enkla: att bara känna hur underlaget och inte du själv bär huvudet.

Känn dina armar och händer, precis som du har dem, utan att röra på dem.

Känn alla beröringspunkterna ner mot underlaget och ge efter, mer och mer, just där du känner stödet från underlaget. Det är inget märkvärdigt, du bara tillåter underlaget att liksom ta över ansvaret också för armarna och händerna.

Bara känn dina händer, just som de ligger, var i dem, förnim dem, känn handflatorna.

Känn skulderpartiet ner mot underlaget och ge efter. Också här är du buren. Bara ge efter, utan ansträngning, och låt underlaget bära skulderpartiet och hela ryggen, ända ner till sätet.

Känn överallt där du har stöd för ryggen och ge efter just där, mer och mer, utan att trycka eller pressa. Ge efter för ryggens och hela bålens tyngd och låt underlaget ta över ansvaret också för ryggen, för hela bålen.

Känn benen och fötterna, precis som du har dem, utan att röra på dem. Bara känn var de har stöd från underlaget, och ge efter just där, för benens och fötternas egen tyngd, och tillåt underlaget att bära också dem.

Känn på nytt hela kroppen buren av underlaget överallt där du känner eller kanske bara anar stödet

Känns det bra att ligga så där? Känns det bra överallt

Känn dina båda armar, utan att röra på dem. Har de det lika bra? Känns de på samma sätt, eller är det någon skillnad?

Känn dina båda ben, utan att röra på dem. Har de det lika bra? Känns de på samma sätt, eller är det någon skillnad?

Känn hela din vänstra kroppshalva, hela vägen från huvudet och ner till foten.

Känn hela din högra kroppshalva, hela vägen från huvudet och ner till foten.

Känns de på samma sätt, eller är det någon skillnad mellan dem?

Ligg kvar så en stund och känn hur du vilar mot underlaget och känn hur avslappnad du är.

Förbered dig på att komma tillbaka genom att dra ett djupt andetag sträck på dig och gäspa stort.