



Kroppspositioner

Syfte: Öka medvetenheten om kopplingen kropp-känsla-tanke

1. Stå rak med högburet huvud och blicken fäst på ett intressant föremål eller annan person, händerna stadigt på höfterna. Vilka tankar föder detta? Och vilka känslor? Håll positionen några minuter och skriv sedan ned din upplevelse.
2. Ändra nu kroppshållningen: Stå med lätt framåtböjd överkropp, händerna framför ögonen, rynkad panna, sammanbitna käkar och neddragna mungipor. Håll denna position några minuter. Vilka tankar föder detta? Vilka känslor? Anteckna i din arbetsbok.
3. Sätt dig nu ned och slut ögonen. Dra dig till minnes en sorglig händelse i ditt liv. Tänk på denna händelse några minuter. Öppna sedan ögonen och anteckna hur du känner dig i kroppen och humöret.
4. Sätt dig återigen med slutna ögon. Denna gång ska du intensivt föreställa dig att du är med om en verkligt trevlig, upplyftande och rolig händelse. Föreställ dig händelsen så intensivt som möjligt under några minuter. Öppna sedan ögonen och anteckna hur du känner dig i kropp och sinne.