

Medveten kroppsavspänning

I dagens samhälle lever vi under mycket krav, ansvar och tidspress som fullständigt kan dränera oss på energi och kraft. Vi lever i en tid då vi alltid står till samhällets förfogande att uppfylla yttervärldens höga krav. Lever vi i det tillståndet under en längre tid kan vi få symptom som sömnsvårigheter, utmattning, stress, ångest, depression etc.

Så det första vi behöver släppa är just yttervärlden. Det gör vi genom att steg för steg göra oss mer bekanta med vår inre värld.

All denna yttre påverkan gör att vi lever mer och mer i våra tankar och genom vårt huvud. Vi oroar oss antingen för vad som ska hända imorgon eller så ältar vi vad som hände igår. Det är väldigt sällan vi klarar av att bara vara här och nu.

Genom att vi tar ner alla dessa tankar till kroppen och gör oss mer uppmärksamma på kroppens signaler ger vi oss själva mer utrymme till att andas och slappna av och därmed släppa det som hindrar oss från att vara här och nu.

Därför kan det vara bra att först och främst praktisera Medveten kroppsavspänning.

Denna övning kan du utföra liggande, sittande och med lite övning även stående.

Här kommer vi att gå igenom övningen liggande.

- Lägg dig på rygg på underlaget och slut ögonen. Känn in så att du ligger bekvämt och bra. Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina fötter och alla dina tår. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina vader. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på baksida lår och framsida lår. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på hela höger ben. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på hela vänster ben. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på båda benen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på ditt bäcken. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på din mage. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på bröstet. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på rumpan och nedre delen av ryggen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på övre delen av ryggen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på axlarna. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på höger axel, arm, hand och fingrar. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på vänster axel, arm, hand och fingrar. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.

- Lägg nu din uppmärksamhet på båda armarna, händerna och fingrarna. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på nacken. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på halsen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på ansiktet. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på huvudet. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på hårbotten. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på håret. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.

Känn hur du medvetet släpper taget om din kropp och litar på att underlaget tar emot dig och bär upp dig.

Ligg kvar en stund och känn efter hur din kropp vill vakna till liv igen. Kanske vill den sträcka på sig?

Kanske vill den kura ihop sig?

Kanske vill den gäspa och vicka lite på tår och fingrar?

Känn efter vad din kropp vill just nu.