

## Afspænding med kropssansninger

Læg dig på ryggen på gulvet på en træningsmåtte eller et tæppe. Find ud af om du har brug for støtte under fx knæ, lænd eller hoved.

Øvelsen her har til formål at give kroppen og dens tilstand opmærksomhed. Forsøg at lade være at dømmе eller tolke oplevelserne, bare registrer dem neutralt i nuet.

Læg først mærke til hele kroppen, som du ligger her mod underlaget. Gennemgå for dig selv de punkter, som *berører underlaget*: hælene, læggene, måske lårene, enden, øverste del af ryggen med skulderbladene, armene, hænderne, og dit baghoved. Mærk kontakten, berøringspunkterne.

Læg først mærke til *temperaturen* i kroppen. Er den generelt tilpas, eller lidt for varm eller kold? Er der kropsområder, som er varmere eller koldere end andre? Fx er de mest perifere dele som ører, fingre og tæer nogle gange koldere end resten. Eller du mærker måske mere varme et sted, fx i maven eller der hvor du ligger mod underlaget eller under hænderne, hvis de hviler på maven.

Læg så mærke til *spændingerne* i kroppen. Selv om du ligger ned og roligt kan slippe spændingerne, er der måske alligevel områder, som spænder, det kan være i nakken, skuldrene, maven, lårene, eller måske i kæberne. Undersøg om der er områder i din krop, hvor du kan mærke, at du ikke helt har sluppet spændingerne.

Læg så omvendt mærke til, om der er dele af kroppen som føles særlig *afspændte*, steder, hvor du virkelig er afslappet. Det kan være panden, arme, ben eller enden, eller helt andre steder.

Flyt din opmærksomhed til kroppens rytmer, først *vejrtrækningen*. Lyt en stund til din vejrtrækning, som den er, uden at ændre på den. Indånding, udånding og de pauser, der kan være indimellem. Læg mærke til de bevægelser, som sker i kroppen under vejrtrækningen.

Mærk så efter, om du kan mærke din *puls*. Nogle gange kan man, nogle gange ikke, så fortvivl ikke, hvis du ikke kan. Men giv alligevel dig selv lidt tid til at mærke efter, fx i hænderne, brystet eller halsen. Hvis du kan mærke det, så noter lige pulsens rytme. Hvis ikke, så slip det.

Læg så mærke til kroppens *energiniveau*. Er det tilpas, sådan veloplagt og rolig, eller er du måske meget frisk, måske endda rastløs? Eller er du omvendt træt eller tung, eller måske bare behageligt afslappet? Det kan også være at energien er forskellig i forskellige kropsområder, fx tunghed i hovedet, samtidig med rastløse ben. Læg mærke til hvordan det er for dig netop nu.

Er der *særlige områder* som gør opmærksom på sig selv? Hvor er de og hvordan mærkes det, sæt nogen beskrivende ord på for dig selv.

Til sidst læg igen mærke til kroppens *kontakt med underlaget*. Hvordan hviler du? Mærk igen alle kontaktpunkterne nedefra og op. Og mærk igen vejrtrækningen.

Lad opmærksomheden komme tilbage til rummet igen, stræk dig eller gab, hvis du trænger til det.