

## Ren afspænding

Læg dig, helst på ryggen. Andre stillinger kan også gå, så længe du er støttet og ikke behøver spænde for at holde stillingen. Gør dig det behageligt, om nødvendigt med puder og tæpper, så du er tilpas støttet og tilpas varm.

Inviter kroppen til at slappe af så godt som muligt, og giv tid til det. Måske kan du mærke, at kroppen synker lidt mod underlaget, efterhånden som musklerne slipper spændingerne.

Mærk på en gang hele kroppens tyngde mod underlaget.

Flyt opmærksomheden til dine fødder. Hvis du ikke kan mærke fødderne så godt, gør det ikke noget, så bare tænk på dem. Forestil dig at der er en behagelig temperatur i dine fødder. Det kan være ligesom hvis du på en kold dag sidder ved en dejlig pejseild, der varmer dine fødder lige tilpas. Eller hvis du på en varm dag mærker en kølig brise om fødderne, der køler dem lige tilpas. Samtidig med en behagelig temperatur i fødderne forestiller du dig, at de kan slappe af og give slip på unødvendige spændinger. Og de synker lidt længere ned mod underlaget.

Lad opmærksomheden rykke fra fødderne og til ankler og underben. Den behagelige temperatur breder sig opefter, omfatter det hele af begge underben, forside og bagside. Musklerne slipper spændinger, og synker, næsten smelter, veltilpasse ned mod underlaget.

Den behagelige temperatur breder sig opefter, igennem begge knæ, som bliver tunge og rolige, og op til begge lår, der tager imod med de store muskler på forsiden og bagsiden. Musklerne bliver afspændte og hviler, synker nedefter.

Den gode temperatur fortsætter med at sprede ro og hvile, nu op igennem begge hofter og til hele området omkring bækkenet, balderne og underlivet. Der bliver varmt og veltilpas udenpå og indeni. Muskler og organer synker nedad og på plads, hviler.

Behageligheden og roen fortsætter opefter og spreder en afspændt ensartethed i hele maveregionen og omkring lænden. Og videre op til hele brystkassen, hvor musklerne omkring ribbenene bliver bløde og fleksible, så der er plads til store rolige vejtrækninger.

Den behagelige temperatur bevæger sig videre igennem skuldrene. Måske får det dem til at synke et stykke længere ned mod måtten, når musklerne slipper. Videre ned i overarmene, albuerne og underarmene, som føles afspændte og veltilpasse mod underlaget. Hænderne bliver også omfattede af den behagelige temperatur. Læg mærke til dine hænder, som så ofte er på arbejde - lige nu får de lov at hvile sig, være bløde og restituere.

Behageligheden fortsætter nu op igennem hals og nakke. Afspændingen her gør, at der er god plads i alle de kanaler, der løber mellem hoved og krop. Der er al den plads, der er brug for i blodårer og luftrør, så træk bare vejret dybt og roligt, du får al den ilt, du skal bruge.

Helt op i dit hoved bliver der nu også en dejlig tilpas temperatur udenpå og indeni. Du mærker de mimiske muskler under huden i ansigtet udjævnes og slappe af – du har et afslappet ansigtsudtryk. Hovedbunden slipper spændinger og ligger afspændt over hovedskallen. Omkring øjnene er der ro, som lå der et lunt og blødt klæde over dem. Øjnene selv hviler indeni i deres egen lille hængekøje af muskler. Inde i hovedet er der ro. Tankerne hviler lige nu og giver plads til bare at mærke freden i hovedet.

Lig en stund og mærk helheden. Helheden med en tilpas temperatur og så meget afspændthed, som du kan i dag. Mærk hvordan du ligger imod underlaget.

Giv dig lidt tid til at mærke, hvad kroppen har brug for her i overgangen før du er helt ude af øvelsen. Har du brug for at strække dig, gabe, skifte stilling?