

Att komma till ro

Avslappning

Okokt spagetti

Spänn hela kroppen som en okokt spagetti. Håll kvar ca 30 sekunder. Tänk dig att du blir stoppad i kokande vatten. Slappna av i hela kroppen som en kokt spagetti. Lägga märke till skillnaden mellan spänd och avslappnad.

Upprepa några gånger

Pressa citroner

Låtsas att du håller en citron i varje hand. Krama dem och pressa ur all saft. Håll kvar ca 20 sekunder Släpp. Lägga märke till skillnaden mellan spänd och avslappnad. Upprepa några gånger

Kroppsscanning

Spänn en kroppsdel 10 sekunder. Slappna av. Lägga märke till skillnaden mellan spänd och avslappnad. Börja med händer sen fötter, smalben, lår, rumpa, rygg, mage, underarmar, överarmar, hals, nacke, ansikte, huvud, hela kroppen.



Att komma till ro

Andning

Ballongen

Föreställ dig att du har en ballong i magen. Ta ett djupt andetag och fyll ballongen så att magen spänns ut. Andas långsamt ut så ballongen blir platt. Upprepa 10 gånger.

Lugn andning

Ta ett långsamt djupt andetag och räkna till tre. Andas långsamt ut och räkna till tre. Upprepa 10 gånger eller tills andningen är lugn.

Att komma till ro

Medveten närvaro

Jag ser, jag hör, jag känner:

Sätt dig eller lägg dig bekvämt. Lägg märke till och säg tyst för dig själv:

- 3 saker som du ser,
- 3 saker som du hör,
- 3 saker som du känner.

Exempel:. Jag ser en röd bok i bokhyllan, jag hör köksfläkten som surrar, jag känner luften som jag andas in i min näsa. Stanna upp vid varje sak du ser, känner och hör.

Man kan utveckla den till att börja med 5 saker av varje, sen minska till 4, 3, 2, 1 som en form av repetition för att komma till ro.