

Body scan: eksempel

1. Lig eller sid behageligt med hovedet hvilende mod bordet (afslappende musik høres i baggrunden).
2. Luk øjnene, og læg mærke til din vejtrækning.
3. Lyt nu til min stemme, mens du holder dine øjne lukkede.

Læg mærke til, hvordan du trækker vejret ind gennem næsen, ned i maven, som udvides, og ud gennem munden igen.

Ret opmærksomheden på dine fødder, og mærk, hvordan de føles tunge mod underlaget. Helt tunge. Så tunge, at du ikke ville kunne løfte dem, selvom du prøvede. Mærk en varme fra fødderne. Giv varmen en farve. Er den rød? Måske gul eller orange? Grøn? Eller en helt anden farve... Farven gør dig rolig. Den lader varmen stråle ud i din krop.

Mærk, hvordan farven langsomt bevæger sig op i dine underben. Hen over knæene. Og op til lårene, der varmes og føles tunge. Begge ben føles helt tunge og synker dybere og dybere ned mod underlaget.

Den varme farve bevæger sig op i din mave, der føles helt afslappet. Læg mærke til bevægelsen i din mave, når du trækker vejret. Når du trækker vejret ind gennem næsen, udvides din mave og bliver stor som en ballon. Når du puster vejret ud igen, falder maven ind. Træk langsomt vejret ind og ud... Læg mærke til, hvordan farven udvider sig fra maven i takt med, at du langsomt trækker vejret... Maven bliver varmere og varmere og mere og mere afslappet...

Farven bevæger sig nu op til brystet. Brystkassen bevæger sig ud, når du trækker vejret ind, og sænker sig, når du puster ud. Træk langsomt vejret ind og ud. Farven kommer ind i dit hjerte og fylder det med varme og glæde. Det begynder at boble og stråler ud til alle dele af kroppen.

Langsomt bevæger farven sig ud over dine skuldre og overarme. Gennem dine albuer og ned i underarmene. Mærk, hvordan de bliver tungere og tungere.

Farven er nu ude i dine hænder og spreder en varme ud i alle dine fingerspidser. De føles helt tunge. Mærk, hvordan både arme, hænder og fingre tungt falder ned mod underlaget. De er så tunge, at du ikke ville kunne løfte dem, selv hvis du prøvede.

Farven bevæger sig tilbage op ad dine arme, forbi dine skuldre og fylder nu hele din hals. Den bliver varm og afslappet.

Langsomt fortsætter farven op til dit hoved og lægger sig hen over din mund... næse... øjne... ører... pande... Alle bittesmå muskler i dit ansigt bliver afslappede. Dit hoved føles tungt mod underlaget. Det eneste, du kan høre, er din vejtrækning...

Hele din krop er nu helt afslappet, mens du roligt trækker vejret.

Når du er klar til det, begynder du langsomt at bevæge dine fingre lidt.

Så dine tæer og dine fødder...

Nu tæller jeg ned fra 5, og når jeg når 1, åbner du langsomt dine øjne og sætter dig op igen – fyldt med ny energi...

5 – 4 – 3 – bevæg langsomt hænder og fødder – 2 – 1... Åbn langsomt dine øjne, sæt dig op og mærk, hvordan du er fyldt med god energi og klar til resten af din dejlige dag...