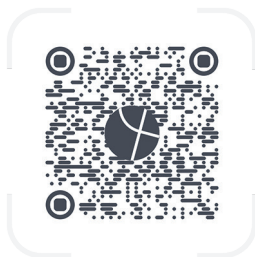


LANDA I KROPPEN



Börja med att sätta dig eller lägga dig bekvämt.

Känn in kroppen mot underlaget. Rikta uppmärksamheten mot ditt andetag. Känn hur luften får kroppen att röra på sig, magen att höjas och sänkas, som en vågrörelse. Känn hur luften känns i dina luftrör, i dina lungor. Och om det är möjligt, se om du kan släppa taget om eventuell stress och oro och för varje andetag känna hur du fyller dig själv med lugn och närvaro.

Flytta nu fokus till toppen av ditt huvud, till hjässan. Se om du med en vänlig uppmärksamhet kan känna hjässan, din hårbotten. Känns det varmt, känns det kallt eller känner du ingenting? Om du inte känner någonting så är det helt i sin ordning. Försök hela tiden ha en vänlig inställning till dig själv och till det som kommer till dig.

Låt uppmärksamheten vandra vidare till huvudet, till hela hårbotten, till baksidan av huvudet och nu med fokus på pannan. Känn hur pannan slätas ut, och området runt ögonen.

Fortsätt med din uppmärksamhet ner mot dina kinder och din haka. Känn hur käkarna slappnar av och hur det blir ett litet mellanrum mellan dina tänder, hur tungan ligger platt i munnen. Och med en värme om dig själv flytta nu fokus till din hals. Och nu nacken, hur känns det i din nacke just nu? Kan du se om du kan slappna av i din nacke? Bara känn om du kan känna en tacksamhet över att din nacke finns där.

Och med en vänlig uppmärksamhet låter du fokus flyttas till axlarna. Dina axlar – hur känns det i dem just nu? Kan du låta dem bli tunga, avslappnade? Just nu slipper dina axlar bära något, just nu får de vila. Och låt fokus fortsätta ner i ryggen, i brösttrygg och vidare ner i svank och ryggslut – och ta in hela ryggen med din uppmärksamhet. Hur känns det i din rygg? Känner du underlaget eller ryggstödet? Känner du spänningar, värme, kyla? Försök inte ändra på något, bara ta in allt du känner i din rygg.

Låt fokus fortsätta ner mot rumpan, som vilar mot underlaget. Känn nu in magen – hur känns det i magen just nu?

Så flytta nu fokus till armarna. Börja med överarmarna och känn dina överarmar och armbågarna. Kan du känna underarmarna? Bara se om du kan känna en tacksamhet för dina armar. Flytta fokus till händerna, känn handflatan, handryggen. Hur känns det i höger tumme? Kan du känna höger lillfinger? Kan du känna höger pekfinger, ringfinger, långfinger? Känn in hela höger hand. Kan du känna vänster tumme? Hur känns det i vänster lillfinger just nu? Vänster pekfinger, ringfinger, och långfinger? Känn in hela handen. Och känn nu in båda händerna. Bara ta in dina händer och se om du kan känna en tacksamhet för dina händer.

Flytta nu fokus till dina låar. Bara se om du kan känna en tacksamhet över att de finns där. Och för det de gör och det de hjälper dig med.

Känn in knäna, knäskålarna, knäveckan, hur känns det där? Kan du känna någonting? Och fortsätt ner i vaderna. Fortsätt rikta uppmärksamheten till framsidan av benen, till vristerna, och nu vidare med fokus till dina fötter – hur känns det i dina fötter just nu? Kan du se om de kan slappna av och bara vila. Höger stortå och vänster stortå. Kan du ta in alla tårna och båda fötterna? Dina fötter som tar dig framåt, som bär upp dig?

Se nu om det är möjligt att låta fokus uppfyllas av hela kroppen, hela din kropp, från fotsulan upp genom benen, låren, rumpan, ryggen, magen, bröstet, händerna, armarna, axlarna, nacken, huvudet, hjässan – hela din kropp får din uppmärksamhet just nu. Se om du kan känna en tacksamhet för din kropp.

Så avsluta med att fokusera en stund på andningen och låt den ge liv åt hela din kropp.