

Bekymmersfria berget

Att släppa oro och rädslor



Lägg/sätt dig ner skönt och blunda.

Tänk dig att du ligger i din säng.

Genom ditt fönster ser du nu hur ett vitt, ulligt moln glider in.

Du kliver ur sängen och lägger dig på molnet som är fluffigt och mjukt.

Du sjunker ner lite i det och lägger dig skönt tillrätta.

Du är helt omsluten av molnet, och du känner dig lugn och trygg.

Molnet är så mjukt.

Det känns så skönt att ligga där.

Ta ett riktigt, riktigt djupt andetag. Fyll på luft in genom näsan och sucka ut luften genom munnen. En gång till.

Känn din andning och hur magen rör sig upp och ner när du andas in och ut.

Nästa gång du andas in räknar du (inom dig) till fyra.

Och när du andas ut räknar du också till fyra.

Andas och räkna några gånger till. Långsamt in och ut.

Inandningen fyller dig med luft.

Utandningen gör dig ännu mer lugn och avslappnad där du ligger i ditt moln.

Du kan nu sluta räkna. Men fortsätt andas lugnt.

Du känner dina fötter. Hur de ligger alldeles tunga i mjukt fluff.

Dina ben är alldeles avslappnade ner i molnet.

Din rygg och ditt huvud sjunker längre och längre ner i det mjuka.

Dina armar och dina händer är tunga och stilla.

Molnet svävar sakta, sakta ut genom fönstret upp mot himlen.

Det känns som om du vaggas i en stor, mjuk gunga.

Du svävar över ängar och skogar.

Över hus och vägar.

Över floder, sjöar och hav.

Du ligger där och andas och svävar omkring. Fåglar flyger förbi och andra moln glider sakta omkring intill dig.

Ditt moln tar dig till med till ett väldigt speciellt berg.

Berget ser ut som en vilande vulkan. Den sorts vulkan som inte längre har någon eld eller rök inuti. Mitt i berget finns en stor öppning där lava runnit för många tusen år sedan.

Det här berget kallas "Bekymmersfria berget".

Det tar emot alla dina rädslor och all din oro.

Om du släpper ner allt du oroar dig över och allt det som du är rädd för i öppningen ser berget till att det försvinner för alltid.

Ta en liten stund och fundera över vad du skulle vilja kasta ner i berget. Finns det någonting som är oroar dig över? Finns det någonting du är rädd för?

Se nu framför dig hur du tar tag i det som du oroar dig över och hur du kastar det ner i berget.

Du ser att oron lämnar din kropp, åker ner i berget försvinner.

Det får dig att känna dig lätt och glad.

Ta nu någonting som du är rädd för och släng ner det också i öppningen.

Du ser hur det åker ner i djupet och försvinner.

Nu känner du dig ännu lättare och gladare.

Du förstår att du kan slänga ner **alla** negativa tankar, all oro och alla rädslor i berget precis när du behöver det.

Ta nu en stund och kasta iväg allt du vill.

Efter en stund börjar det vita molnet att glida sakta och mjukt iväg över himlen igen. Det tar dig hela vägen hem.

Det släpper ner dig i ditt rum och du kliver av och tackar för åkturen.

Du känner dig så mycket lättare, gladare och mer avslappnad än innan du åkte iväg.

Du fylls av glada, positiva tankar som gör dig ännu gladare.

Och du vet att du alltid, när du vill och behöver, kan ropa på ditt vita, ulliga moln så kommer det tillbaka till dig och tar dig med till "Bekymmersfria berget".

Ta nu ett riktigt djupt andetag.

Och börja sedan röra lite försiktigt på händer och fötter för att väcka upp kroppen.

Kanske vill du sträcka på dig och gäspa. Eller rulla ihop till en liten boll och gunga lite fram och tillbaka.

När du känner dig redo kommer du upp och sitter och öppnar dina ögon.



Ann-Sofie Åberg, 2020

www.beyouyoga.se