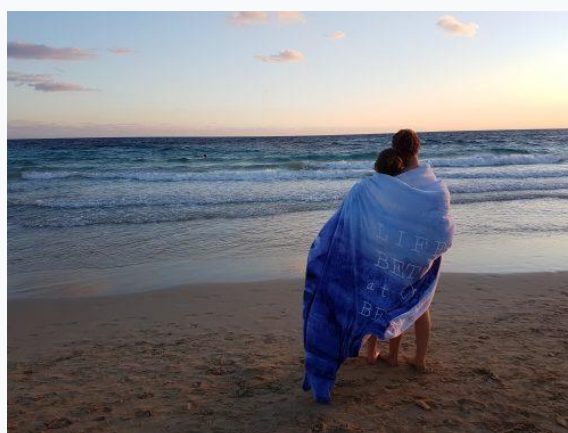


Kroppsskanning

Nedan följer en övning i medveten närvaro/mindfulness som kallas för kroppsskanning. Kroppsskanning är en av tre huvudövningar inom medveten närvaro. Det är en liggande övning. Den varar vanligtvis över 45 minuter med långa stunder av tystnad. Under tystnaden är det tänkt att man tränar på att fokusera och studera sin uppmärksamhet enligt instruktionerna.

Denna version som du själv kan spela in är utvecklad av mig, psykolog och psykoterapeut Jenny Rapp. Den är cirka 10 minuter lång beroende på hur långa pauser du gör och vilket tempo du har i inläsningen.

I min forskning på flera hundra deltagare har jag funnit att även denna kortare version tillsammans med de två andra övningarna utförda dagligen i en månad kan förbättra förmågan att vara mer medvetet närvarande. Detta har i sin tur visat sig minska stress, ångest, oro och ältande, öka psykiskt välbefinnande och förbättra välmåendet i stort.



Jag föreslår att du spelar in övningen i ett lugnt tempo, mer långsamt än vad du normalt pratar. Gör pauser i manuset där det är markerat med 3 prickar:

Lägg dig ner på en bekväm och lugn plats med svag belysning och där du inte blir störd. Stäng ögonen. Se till att du inte blir kall.

Detta är en övning i att vara vaken som du kan använda i ditt dagliga liv. Om du lätt somnar, försök göra övningen med ögonen öppna eller sittandes på en bekväm stol. Om du ändå somnar är det okej - då är det vad du behöver i just den stunden.

Lägg armarna längs sidorna utan att vidröra kroppen. Om du sitter - låt händerna vila i knäna. Vänd handflatorna uppåt. Låt fötterna falla ut åt sidorna. Om du sitter - sitt lite ut från stolens ryggstöd och med fotsulorna bestämt vilandes mot golvet.

Följ några andetag - hela vägen in och hela vägen ut - i din egen takt.

Känn hur magen rör sig utåt när du andas in och rör sig inåt medan du andas ut ... rör sig utåt när du andas in ... rör sig inåt när du andas ut ... Andas i din egen takt ...

Denna övning ger dig möjlighet att träna på att rikta din uppmärksamhet mot ett specifikt område, just nu din andning, och hålla detta fokus så länge som möjligt. Andas lugnt i din egen takt ...

Lägg märke till när din uppmärksamhet vandrar iväg. För då försiktigt tillbaka din uppmärksamhet till det du vill studera, vilket just nu är din andning.

Försök även att märka vad du känner i varje ögonblick. Var öppen för att vara närvarande här och nu: i ensamhet, när du möter livet som det är, oavsett om det är behagligt, obehagligt eller varken eller.

Förflytta din uppmärksamhet från din andning och bli istället uppmärksam på insidan av ditt vänstra ben. Följ benet ut till vänster stortå och se om du kan känna något: hur känns tån: stickningar, vibrationer, värme, kyla eller fuktighet - eller ingenting alls - notera bara vad du upplever just nu.

Försök att inte ändra på någonting - notera om det kliar, om något skaver, om något stör, men se om du kan låta det vara så utan att röra dig eller reagera på de impulser som märks.

Fortsätt längs alla tår och ut till vänster lilltå - hur känns det där? Vad känner du mellan tårna? Berör tårna varandra? Gå sedan till höger fot: stortå ... lilltå ... och utrymmet mellan dem. Hur känns det där?

Lägg märke till båda fötterna: framfoten, mitten av foten, fotvalven, fotsulorna, fotlederna och hämlarna som vilar på marken - Hur känns det där?

Känn båda fötterna och vad som händer i dem ... se också om du kan uppleva dina fötter inifrån ...

Släpp sedan din uppmärksamhet på dina fötter och fortsätt till vaderna: huden och musklerna på framsidan och baksidan, både de ytliga och de djupa musklerna. Lägg märke till hur det känns där utan att ändra på någonting.

Din andning är närvarande hela tiden - ibland i fokus, ibland i bakgrunden ...

Släpp vaderna och bli uppmärksam på dina knän: knäskålarna, sidorna på knäna och knäveckan. Lägg märke till hur snabbt din uppmärksamhet kan förändras. Gå med din uppmärksamhet längs låren, upp till höfterna och hela bäckenet. Kan du känna allt detta? Vilken typ av intryck märker du? Tyngd, tryck, lätthet, värme?

Se om du kan föreställa dig ditt andetag: hur det kommer in i lungorna - in i kroppen - ner till vänster ben - ut till tårna och sedan hur andningen strömmar tillbaka från foten, benet, kroppen och ut genom näsan ...

Eller se om du kan föreställa dig hur du andas genom lungorna och sedan andas ut genom dina ben och fötter. Du kan också föreställa dig hur du andas in och ut genom huden på både ben och fötter ...

Var uppmärksam på nedre delen av ryggen - ett område där vi lätt känner smärta, stelhet, spänning eller trötthet. Andas lugnt där. Låt din andning vara närvarande i hela området. Låt varje upplevelse vara precis som den är.

Fokusera nu på hela magen. Känn hur magen expanderar utåt när du andas in och faller inåt när du andas ut ... expanderar när du andas in ... dras samman när du andas ut ... märk hur det känns i hela kroppen när du andas hela vägen in ... och hela vägen ut ...

Fortsätt till ryggraden och ryggmusklerna, hur känns det där? Halsen - är den spänd eller avslappnad? Revbenen, lungorna ...

Känner du hur bröstet blir spänt när du andas in - även på sidorna och baksidan - och sjunker ihop när du andas ut. Känner du hur ditt hjärta slår?...



Fokusera nu din uppmärksamhet på båda händerna samtidigt - vad känner du i dina fingrar, tummar, handflator, handleder, underarmar, armbågar, överarmar och axlar - hela dina händer från fingertopparna och upp till axlarna. Lägg märke till all styvhet eller spänning som kan finnas här och tankar som uppstår och försvinner. Tänk dig att du andas in genom lungorna och ut genom armarna och tillbaka in i kroppen genom armarna och ut genom näsan ...

Fokusera nu på nacken. Känner du hur den pulserar ...

Nackmuskulerna upp i huvudet - är de spända eller avslappnade? Muskulerna i hårbotten. Din panna och området mellan ögonbrynen ...

Öronen, tinningarna - är de avslappnade eller spända? ...

Näsan, käkarna, hakan och läpparna. Var är din tungspets? Känner du dina tänder? Känner du något i ditt huvud? I ansiktet? ...

Känn kroppen som en helhet just nu - alla känslor som pågår i din kropp: om det kliar, klämmer eller spänner ... låt det vara som det är och registrera bara hur det är just nu och hur kroppen förändras över tid ...

Var nu uppmärksam på trycket från golvet eller stolen - var känner du underlaget mest? ...

Vila i kroppen. Känn hur luften omger hela din kropp och hur luften rör sig i rummet. Lägg märke till hur det känns i hela kroppen. Försök att motstå impulser att röra dig - se hur länge du kan stanna kvar ... Försök att vara helt närvarande i varje ögonblick och låt varje tanke komma, passera och försvinna utan att gå in i den, bara notera hur tankarna skiftar ...

Se om du kan föreställa dig att andas in med hela kroppen och ut genom hela kroppen ... in med hela kroppen och ut genom hela kroppen ... Kanske märker du inte din kropp längre - att den har blivit ett med dig, försvinner in i det neutrala, in i tystnad och naturligt lugn ...

Var närvarande i dig själv just nu utan att ändra på någonting ...

Acceptera hur det känns när kroppen är här ...

Andas bara lugnt, ögonblick efter ögonblick ... ögonblick efter ögonblick ...

Märk hur kroppen mjuknar och sjunker ner i golvet när kroppen slappnar av ...

Låt nu kroppen försvinna in i bakgrunden. Flytta ditt medvetande från din andning och bli istället medveten om dina tankar, planer, bilder, drömmar, känslor som kommer och går ... Ibland en liten stund, ibland ett längre ögonblick ...

Se om det är möjligt att bara låta vad som helst i ditt sinne bara komma och gå, som moln som passerar på himlen utan att göra något åt intrycken ...

När dina tankar vandrar, notera det och fortsätt att andas. På detta sätt övar du din förmåga att vara medveten här och nu, om och om igen ...

Ibland har dina tankar en känslomässig laddning eller kanske känner du obehag, som när du upplever sorg, irritation eller ilska. Se om det är möjligt att stanna och bara observera tankarna och känslorna som de är. Reagera inte. Gå inte in i dem. Försök istället att acceptera dem som de är, behåll avståndet och bara släpp dem ...

Stanna upp - Observera - Acceptera - Släpp

S - O - A - S ...

Din andning är alltid med dig och leder dig tillbaka till nuet. Den hjälper dig att acceptera allt som det är, ögonblick för ögonblick ...

Du kan avsluta den här övningen genom att öppna dina ögon och bli medveten om alla stimuli som omger dig: ljus, skuggor och ljud ...

Bli medveten om hela din kropp där du är och se om du kan ta denna medvetna uppmärksamhet med in i din vardag. Din medvetna närvaro är lika nära dig som din andning.

