



Visualiseringsövning

Syftet med denna avslappningsövning är att försöka identifiera de områden i kroppen där du till exempel känner dig spänd, och att använda avslappnande mentala bilder för att ta bort spänningen.

Det gör inget om du inte hittar några sådana ställen i din kropp eller om du har svårt att identifiera dem. Du kan ändå göra övningen bara för att slappna av.

Om du vill kan du först lyssna igenom övningen. Tänk på följande innan övningen:

Sitt på ett lugnt ställe och blunda. Tänk på en situation, antingen påhittad eller verklig, där du befinner dig i ett trevligt och avslappnat tillstånd. Fokusera på detta tillstånd och gå i tankarna igenom hur det känns i kroppen i den stunden.

Om den här goda och trevliga känslan skulle ha en färg, vilken färg skulle den ha? Memorera den här färgen som en avslappnande och lugnande färg. Nu inleder vi övningen.

Ta en avslappnad ställning, till exempel sittande på en stol eller på marken eller liggande på sängen – det som känns bäst för dig. Blunda och ta några lugna andetag.

Fokusera på att lyssna på din kropp. Var känner du spänning, smärta eller annars något otrevligt?

Välj ett område av din kropp och beskriv för dig själv hur området känns. Till exempel: "Vilken färg skulle den här delen av kroppen beskriva?".

Välj något spänt område i din kropp och fokusera din uppmärksamhet på det. Föreställ dig nu att den må-bra-färg du tänkte på i början sakta sprider sig till detta område.

Föreställ dig att den avslappnande färgen täcker över egenskaperna hos den otrevliga känslan och färgen som representerar spänning. Låt detta ta sin tid. Känn hur färgen sprids och därmed hur du blir mer avslappnad. Känn hur färgens spridning gör att området börjar kännas lika avslappnat som i situationen du föreställde dig innan övningen.

Känn avslappningen. Hur känns det att vara avslappnad? Om du vill kan du utöka färgspridningen till hela kroppen. Fokusera på avslappningen och öppna ögonen.

Övningen är slut.

Även i fortsättningen kan du till exempel i otrevliga situationer tänka på att den här må-bra-färgen sprider sig och få ditt sinne och din kropp att slappna av.