



Förankringsövning

Den här övningen går ut på så kallad *grounding*. Övningen fokuserar på känslan av tyngdkraften i den egna kroppen. Övningen har tre faser och mellan varje fas finns en paus. Om du vill kan du först lyssna igenom övningen en gång.

Nu börjar vi. Välj en lugn plats och sätt dig på en stol. Du koncentrerar dig bättre om du blundar. Ta några lugna andetag.

Om du vill så finns det några olika knep, som du kan prova för att göra den här övningen och upplevelsen av att känna dig förankrad ännu intensivare. Du kan prova att korrigera din hållning och göra den rakare, du kan stampa lätt med fötterna, eller så kan du massera eller stryka din hud lätt.

Försök nu lägga din vikt på dina sittben och området kring höfterna och skinkorna. Känn hur tyngdkraften drar dig mot stolen.

Fokusera på känslan. Känn stolen under dig och huden mot stolen.

Hur känns det?

Ställ dig nu upp och stå. Känn dragningskraften i dina ben och känslan av marken under dina fotsulor. Förflytta vikten först till det ena benet och sedan till det andra.

Känn samtidigt efter hur tyngdkraften känns i olika delarna av dina ben. Fördela slutligen vikten jämnt på båda benen.

Sätt dig på nytt och ta ett par djupa andetag.

Övningen är nu slut.
