



Body Scan

Der *kan* sættes en afslappende instrumental musik fx: http://viewpure.com/t61vi0_H-qw

Eleverne sidder på deres stole med lukkede øjne. Med rolig stemme instrueres eleverne gennem hele kroppen.

Læs højt:

1. Sæt dig, så du sidder behageligt på stolen.
2. Bring opmærksom til dit åndedræt – træk vejret dybt ind gennem næsen og ud gennem munden.
3. Forestil dig nu, at du kan trække vejret ned gennem kroppen – forestil dig, hvordan luften rejser ind gennem næsen, ned i brystet, helt ned i maven, ud gennem begge ben og helt ud til tæerne på begge ben.
4. Ret nu opmærksomheden mod dine fødder. Mærk tæerne og fodsålernes kontakt til underlaget. Hvordan føles fødderne – tunge, lette, kølige, snurrende eller noget helt andet?
5. Lad opmærksomheden glide op gennem underbenene og til knæene.
6. Lad opmærksomheden brede sig op gennem lårene og ballerne og mærk kontakten med stolen.
7. Hvis du ryger ud i tanker – tanker om denne øvelse, hvad du skal senere i dag eller hvad du skal spise til frokost, så forestil dig, at du lægger tankerne på en lille hvid sky og giver den et lille puf, som den svæver væk.
8. Vend din opmærksomhed til ryggen og lad den brede sig op langs ryggen. Giv slip på spændinger og mærk din vejrtrækning ned i ryggen. Mærk det nederste af ryggen, det midterste af ryggen, op til skulderbladene.
9. Vend nu opmærksomheden frem mod maven og brystet og mærk hvordan maven og brystet hæver og sænker sig med hver vejrtrækning.
10. Lad din opmærksomhed søge op i skuldrene. Træk vejret ud til skuldrene og giv slip på spændinger.
11. Lad opmærksomheden brede sig ud i overarmene, albuerne, underarmene og hænderne, og træk vejret helt ud i fingrene. Hvad mærker du? En prikkende fornemmelse, snurren, fugtighed el. noget andet?
12. Ret nu opmærksomheden mod halsen og nakken. Mærk hovedet vægts på din hals og nakke.
13. Lad opmærksomheden glide op i ansigtet, og tænk på at give slip på spændinger. Mærk kæben, tungen, kinderne, øjenlågene, panden, hovedbunden.
14. Tag nu et par vejrtrækninger, hvor du prøver at mærke hele kroppen som en helhed. Forestil dig, at du kan trække vejret gennem hele kroppen – ind gennem næsen, ned i brystet, helt ned i maven, ud gennem begge ben og helt ud til tæerne på begge ben.
15. Mærk efter hvordan det føles i kroppen. Åbn nu forsigtigt øjnene!