



Hissandning

.....

Blunda.

Andas i egen takt 3 gånger in genom näsan som om hissen åker upp 3 våningar och andas ut genom springan mellan läpparna som om hissen åker ner 6 våningar.



Slappna av ansiktet

.....

Blunda.

Andas häftigare in och ut 2 gånger.
Lugna ner andningen.
Gör en förvånad min med ansiktet genom att lyfta pannan – slappna av.
Dra ihop läpparna – slappna av.
Le brett med hela ansiktet – slappna av.
Öppna ögonen.



Sicksack-andning

.....

Stå upp.

För händerna rakt upp då du andas in och för händerna ner i sicksack från höger till vänster då du andas ut.

Upprepa 3 gånger.



Massagestund

.....

Massera en stund tinningarna, hårbotten, örsnibbarna och sedan nacken och bakre delen av huvudet.



Tacka dig själv

.....

Skaka först övre kroppen och rulla axlarna 5 gånger åt båda hållen.
Krama sedan dig själv och gunga på ställe en stund. Tänk samtidigt på 3 saker som du är bra på. Tacka dig själv för de sakerna.
Skaka till slut övre kroppen.



Fint och vackert

.....

Rör er fritt i klassen.
När läraren visar att ni ska stanna, ska ni berätta något fint/som ger styrka till en människa i närheten.
Rör er i klassen igen tills ni haft 5 möten med olika människor.



Axelmassage

.....

Hitta ett par och massera parets axlar i 1 minut. Byt om.

Som alternativ kan ni också massera egna axlar och nacke.

Läraren tar tid.



Välbehag

.....

Ställ dig upp eller sitt ner. Blunda en stund. Föreställ dig att du är utomhus på en plats du tycker om. Du känner en varm bris i ansiktet.

Andas in värmen och välbehaget och låt sedan luften och sådant som tynger dig lugnt strömma ut via springan mellan läpparna.

Upprepa ännu 2 gånger. Öppna ögonen.



Fjäders och bollen

.....

Ställ dig upp.

Känn dina fotsulor stadigt mot underlaget. Andas in och för långsamt upp händerna med handflatorna uppåt till axelhöjd som om du lyfte en fjäder. Sväng sedan handflatorna nedåt och sänk händerna som om du trycker ner en boll i vatten medan du andas ut.

Upprepa 6 gånger.



Fjärilsklapp

.....

Sätt dig på en stol och placera fotbotten mot golvet. Fäst en stund uppmärksamhet vid hur du känner dig just nu och hur du andas. Du behöver inte ändra på din andning, bara observera. Sätt handflatorna i kors på övre delen av bröstkorgen så att tummarna rör vid övre delen av bröstbenet. Sätt också tummarna i kors. Fingrarna pekar mot axlarna.

Börja försiktigt klappa med fingrarna växelvis mot bröstkorgen, i egen rytm. Fortsätt klappa i en minut.

Sänk händerna avslappnat på låren och observera hur du nu känner dig.



Favoritstället

Läraren läser med lugn röst för gruppen.

.....

Rör dig fritt i rummet.

Hur känns golvet under fötterna då du går? Vad ser du i taket? Hur ser väggarna ut? Finns det något som du inte har märkt förut? Vad kan du se när du tittar ut genom fönstret just nu? Hurdana material finns det i rummet? Varierar ljuset i rummet eller är det jämnt överallt? Hur känner du dig i det här rummet?

Sök dig till sist till ditt favoritställe i det här rummet. Fundera tillsammans med en person i närheten vad som fick dig att välja just det stället.



Kroppsscanning

Läraren läser med lugn röst för gruppen.

.....

Sätt dig i en bekväm ställning. Blunda och andas riktigt djupt två gånger. Lyssna på ljuden omkring dig. Är det bekanta ljud eller är det något ljud som du funderar på?

Fäst sedan uppmärksamhet vid din egen kropp.

Hur känns golvet under fötterna? Hur känns låren mot stolen? Lutar ryggen jämnt mot ryggstödet? Är dina axlar avslappnade? Och ansiktet? Hur känns kroppstemperaturen?

Är tårna varma, hur är det med fingrarna? Är din andning lugn och lätt som en fjäder?

Känn hur värmen börja strömma från tårna uppåt varje gång du andas in [kort paus i talet]. Tänk på någon fin plats du tycker om. Hurdana färger finns där? Hur doftar där? Hurdana ljud hörs där? Andas ännu ett par gånger djupt in den glada stämning som platsen skapar för dig.

Öppna ögonen.